



PAPAS DE AVEIA NO FORNO

 12 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de flocos de aveia
- 20 gramas de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado [14 g]
- 600 gramas de leite magro ou água
- 150 gramas de clara de ovo pasteurizada
- canela moída q.b.
- 1 porção de frutas [160 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os secos [flocos, coco, chia e a canela] e adicionar o leite/água. Mexer bem e deixar repousar.
- 2º Bater as claras em castelo e juntar à mistura.
- 3º Colocar num pirex e dispor por cima a peça de fruta escolhida [pode ser maçã às fatias, frutos vermelhos, banana...] e canela.
- 4º Deve pré-aquecer o forno a 180°C e levar o preparado durante cerca de 20min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DR
ENERGIA	128 kcal	133 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	19 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	25 mg	26 mg	1 %