Teresa Mendes Ferreira
Nutricionista · 4759N

PAPAS DE AVEIA PRÉ-TREINO

Papas de aveia Pré-treino

10 minutos
15 horas
1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 75 ml de água/bebida vegetal/leite
- Peça de fruta (120g - banana, frutos vermelhos, pera)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim/amêndoa (16 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar todos os ingredientes num tacho e leve ao lume. Aquecer em lume médio e ir mexendo até ferver. Seguidamente, reduzir o lume e continuar a mexer até a água evaporar e obter a consistência pretendida.

2º Colocar as papas numa tigela, adicionar a peça de fruta que mais gostar (tenha apenas atenção à quantidade) e manteiga de amendoim/amêndoa ou frutos gordos na mesma proporção e canela se assim gostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DR
ENERGIA	113 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	15 %
H. CARBONO	14 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	4 mg	8 mg	0 %