



MINGAU DE AVEIA

Pode ser consumido quente ou gelado, preparado com antecedência e diversos complementos

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (21 g)
- 1 xícara de chá de leite, desnatado
- 1 xícara de chá de água filtrada
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a água e a aveia em flocos finos em fogo baixo
- 2º Quando começar a engrossar acrescente o leite ou a bebida vegetal caso seja intolerante (soja, arroz, amendoas, coco, castanhas) e 1 colher de sobremesa de canela em pó.
- 3º Misture até obter um mingau cremoso, Acrescente fio de mel e sirva em seguida, quente.
- 4º Pode complementar por cima do mingau ou no momento da cocção com banana ou maçã em cubos, salpicar por cima coco ralado, amendoim moido ou xerem de castanhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (507 g)	% DDR
ENERGIA	38 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	17 %
GORDURA	0 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	153 mg	6 %