



MINGAU DE FARELO DE AVEIA COM BANANA

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru (47 g)
- 1/2 xícara de chá de água (119 g)
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar a ½ xícara de água em uma panela, levar ao fogo, adicionar a aveia e cozinhar-la por aproximadamente 5 minutos;
- 2º Colocar a tampa na panela e deixar no fogão por três minutos;
- 3º Por fim, retirar o conteúdo da panela, despejar em uma tigela e misturar com a banana picada e salpique por cima a canela.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	3 mg	3 mg	0 %