

**MINGAU DE AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 100 mililitros de água
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1 grama de condimento, canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a aveia e a água ao fogo médio e mexa até engrossar. Desligue o fogo e adicione o whey protein e a canela. Misture bem e sirva com a banana fatiada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (241 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	22 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	27 mg	64 mg	3 %