

## MINGAU DE AVEIA PROTEICO AMANHECIDO

As fibras da aveia, especialmente a beta-glucana, melhoram o trânsito intestinal e combatem a prisão de ventre, além de promover a saciedade. A beta-glucana presente na aveia ajuda a reduzir os níveis de colesterol LDL. A aveia possui baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção pelo organismo é mais lenta, evitando picos de açúcar no sangue. A aveia promove saciedade, auxiliando no controle da ingestão de alimentos e no emagrecimento.

 10 minutos 20 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- leite de vaca semidesnatado [150 ml]
- aveia em flocos - 3 colheres de sopa cheias [45 g]
- whey protein concentrado - 1 dosador de qualquer sabor [30 g]
- canela em pó - 1 colher de chá [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela adicione a aveia e misture até virar mingau. Deixe esfriar e adicione em um pote com tampa.
- 2º Adicione
- 3º Com o mingau frio, adicione o whey no pote e misture. Misture com ele frio para não alterar no sabor.
- 4º Deixe o mingau na geladeira. Pode consumir no mesmo dia ou no outro dia.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [227 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	20 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	14 g	32 g	43 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	59 mg	134 mg	6 %