Vânia Marques Ramalho
Nutricionista · 2869N

PAPAS DE AVEIA

1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 200 gramas de bebida de amêndoa Alpro ou 200 gramas de leite de vaca UHT magro
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 porção de frutas (160 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar a bebida vegetal e os flocos de aveia numa taça;
2º Mexer e colocar no microondas durante 2-3 minutos em potência mais, parando de 30 em 30 segundos para mexer;
3º Adicionar canela depois de prontas;
4º Como topping pode colocar morangos, kiwi ou outra fruta;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (456 g)	% DR
ENERGIA	74 kcal	337 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	35 %
H. CARBONO	9 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	23 %
SÓDIO	33 mg	149 mg	6 %