



MINGAU DE AVEIA + BANANA

O mingau de aveia é um café da manhã ou lanche da tarde perfeito, pois é gostoso e muito nutritivo, já que uma importante fonte de fibras e de vitaminas essenciais.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] **ou** 1.5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [15 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g] **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a aveia e o leite numa panela e leve ao fogo médio;
- 2º Mexa sem parar até ir engrossando;
- 3º Corte 3 rodelas de banana e separe;
- 4º Antes de chegar no ponto de mingau, amasse o restante da banana e acrescente e incorpore até que elas desmanchem;
- 5º Retire do fogo e sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodelas de banana.
- 6º Caso queira, pode substituir a banana por maçã. [Ideal que rale a maçã, assim se desmanchará mais fácil].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [275 g]	% DDR
ENERGIA	117 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	22 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	40 mg	110 mg	5 %