

PAPA DE AVEIA (BIMBY OU YAMMI)

 15 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de flocos de aveia
- 300 gramas de bebida de aveia Oatly
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 5 gramas de mel
- 150 gramas de água
- 1 casca de limão
- 10 gramas de sementes de abóbora Cem Porcento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar tudo no processador de alimentos durante 12 min velocidade 2, 95°C. No final retirar a casca de limão e triturar 30 seg velocidade 5. Pode adicionar mais canela a gosto. Pode optar por colocar as sementes inteiras no final

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DR
ENERGIA	112 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	11 %
H. CARBONO	18 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	7 g	7 %
GORDURA	3 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	3 mg	4 mg	0 %