



## PAPAS DE AVEIA PROTEICAS (COM CLARAS)

 1 porção

### INGREDIENTES

- 40 gramas de preparado de aveia instantâneo Oats Ready to mix GoldNutrition
- 150 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 150 gramas de água

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Envolver todos os ingredientes num tacho, excepto as claras
- 2º Levar ao lume e mexer até engrossar.
- 3º Adicionar as claras de ovo. Envolver até ganhar volume e engrossar novamente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (340 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	44 %
H. CARBONO	7 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	92 mg	313 mg	13 %