



PAPAS DE AVEIA E CLARAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de flocos de aveia
- 150 gramas de clara de ovo (6 claras)
- 150 gramas de água
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (343 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	44 %
H. CARBONO	8 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	90 mg	309 mg	13 %