



ZOATS

Papas de aveia com courgette, super fofas e saborosas. [Não sabe a courgette]

 5 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200g de courgette crua descascada
- 100 gramas de água
- 150 gramas de claras
- 10 gramas de mel de Milflores Granja San Francisco
- 25 gramas de aveia sabor chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar a courgette juntamente com a água com o auxílio da varinha mágica.
- 2º Colocar num tacho em lume médio e adicionar a aveia, mexendo sempre até obter uma consistência uniforme.
- 3º Adicionar as claras e mexer até engrossar e obter a consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (506 g)	% DR
ENERGIA	46 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	43 %
H. CARBONO	6 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	3 mg	16 mg	1 %