



PAPAS DE MILHO

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de milho
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 200 gramas de leite magro
- 1 pau fino de canela (3 g)
- 1 raspa de limão
- 10 gramas de mel (cerca de 1 colher de sobremesa)
- Canela em pó q.b

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes numa panela em lume brando e ir mexendo até engrossar.
- 2º Servir e decorar a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DR
ENERGIA	102 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	36 %
H. CARBONO	13 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	7 g	22 g	25 %
GORDURA	3 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	58 mg	182 mg	8 %