






PAPAS DE AVEIA

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de leite magro
- 1 casca de limão
- Canela em pó q.b.
- 1 pau de canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os flocos de aveia e o leite ou bebida vegetal num tacho, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão.
- 2º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 3º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [235 g]	% DR
ENERGIA	80 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	13 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	15 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	36 mg	85 mg	4 %