



PAPAS DE AVEIA COM CLARAS

🕒 5 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de farinha de aveia [ou flocos]
- 100 gramas de água
- 150 gramas de leite magro
- 150 gramas de claras pasteurizadas
- canela moída q.b.
- 1 pau de canela [3 g]
- 1 raspa de limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia e a água num tacho até não haver grumos (no caso da farinha de aveia).
- 2º Adicionar o leite ou bebida vegetal ao preparado anterior, juntamente com o pau de canela e a raspa de limão e as claras.
- 3º Cozinhar as papas em lume médio/brando, mexendo sempre até engrossar.
- 4º Quando obtiver a consistência desejada, servir a gosto. Pode utilizar canela em pó, frutos oleaginosos, fruta...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [438 g]	% DR
ENERGIA	55 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	48 %
H. CARBONO	7 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	3 mg	13 mg	1 %