

**MINGAU PROTEICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 gramas de LEITE semi-desnatado
- 3 colheres de sopa cheias de AVEIA EM FLOCOS (45 g)
- 1 colher de sopa de WHEY PROTEIN (porção com 7g de proteína)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Em uma panela colocar para ferver o leite e a aveia;
- 2º Ao começar a ferver, o mingau irá engrossando. Ao atingir o ponto, desligue o fogo;
- 3º Coloque o mingau em um prato e misture o whey protein;
- 4º Polvilhe a canela e sirva-se.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (278 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	15 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	39 mg	109 mg	5 %