



PAPAS DE AVEIA

Papas de aveia com leite ou bebida vegetal e canela

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de leite magro Continente (250 g) **ou** 1 porção de bebida de amêndoa Alpro (250 g) **ou** 1 porção de bebida de arroz original biológica Provamel (250 g) **ou** 1 porção de bebida de aveia Oatly (250 g)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho, coloque o leite ou bebida vegetal com os flocos de aveia e leve a cozer, em lume brando, mexendo sempre;
- 2º Quando os flocos estiverem cozidos, disponha numa taça e polvilhe com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (277 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	13 %
H. CARBONO	12 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	5 g	13 g	14 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %