

MINGAU DE AVEIA COM AMÊNDOAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 250 ml de leite desnatado (sem lactose ou leite de coco para os intolerantes)
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (15 g)
- 2 colheres de chá cheias de aveia em flocos ou farelo (4 g)
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture a aveia no leite frio;
- 2º levar ao fogo brando e deixar cozinhar por uns 2 minutos
- 3º quando estiver soltado do fundo da panela
- 4º desligue o fogo e acrescente a farinha de amêndoas.
- 5º deixe amornar e sirva com canela e passas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (282 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	17 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	38 mg	107 mg	4 %