

**AVEIA ADORMECIDA** 1 taça de aveia adormecida**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (125 g)
- 3 colheres de sopa de bebida de soja natural, sem açúcar e sem sal (30g) **ou** 3 colheres de sopa de leite magro (30g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º De véspera junte e aveia com o iogurte e a canela numa taça. Guarde no frio até ao dia seguinte.
- 2º No momento de consumo adicione a bebida vegetal/leite até obter a textura que gosta da papa. Pode adicionar fruta como topping.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR TAÇA DE AVEIA ADORMECIDA (182 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	2 kcal	0 %
PROTEÍNA	6 g	0 g	0 %
H. CARBONO	15 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	5 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	0 %
SÓDIO	51 mg	1 mg	0 %