Isabel Rodrigues Mendes
Nutricionista · 3732N

RECEITA DE PAPAS DE AVEIA COM LEITE E OVO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de leite magro (250 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro (56 g)
- raspa de limão (opcional)
- 1 colher de chá de canela moída ou cacau magro em pó (3 g) ou aroma a baunilha (líquido) (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar o leite magro, a aveia e o ovo e passar com a varinha mágica ou bater tudo numa liquidificadora;
2º Adicionar os aromas a gosto e levar ao lume ou ao microondas até engrossar.
3º Adoçar com 1 colher de chá de mel ou 1 pastilha de adoçante. (opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (342 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	14 g	16 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	24 mg	81 mg	3 %