



PAPAS DE AVEIA DE OUTONO

Têm mais informações sobre o kéfir <u>aqui neste link.</u>

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia finos [30 g]
- 90 ml de kéfir de cabra ou 100 ml de leite [magro]
- Aproximadamente, 80 ml de clara de ovo [ou de água, caso não consuma claras]
- 1 estrela de anis
- 1 colher de café de gengibre em pó e cúrcuma
- Canela, a gosto
- 1 unidade média de maçã com casca
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela, colocar os flocos de aveia finos junto com o kéfir, as claras ligeiramente batidas e a estrela de anis
- 2º Deixar cozinhar em lume médio, com a panela tapada
- 3º Quando começar a ferver, reduzir para lume brando e adicionar as especiarias: o gengibre, a cúrcuma e a canela. Mexer bem e desligar o fogo quando começar a ganhar consistência cremosa de papas
- 4º Partir a maçã em rodelas ou cubos. Numa tigela colocar as papas junto com a maçã e o quadrado de chocolate, de forma a derreter nas papas ainda quentes [ou em vez do chocolate, alguns frutos secos]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [356 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 89 kcal | 318 kcal | 16 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 17 g | 34 % |
| H. CARBONO | 13 g | 45 g | 17 % |
| AÇÚCARES | 7 g | 24 g | 26 % |
| GORDURA | 2 g | 8 g | 12 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 10 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 g | 26 % |
| SÓDIO | 44 mg | 158 mg | 7 % |