



PAPAS DE AVEIA

Boa opção para pequenos almoços, lanche e pré-treino

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 pau fino de canela
- 2 Casquinhas de limão
- 1 colher de chá de mel [8 g]
- 1 porção de leite magro [250 ml] **ou** Bebida vegetal [Amêndoa/côco/aveia]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque 3 colheres de sopa de flocos de aveia num tacho
- 2º Adicione o pau da canela, a casca do limão e o leite/bebida vegetal/ Água.
- 3º Deixe cozinhar durante 10 minutos. Quase no final junte um pouco de mel ou açúcar mascavado/ amarelo/ de côco ou adoçante [de preferencia stevia].
- 4º Retire do tacho e sirva num recipiente polvilhado com canela e frutas frescas a gosto [opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (287 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 65 kcal | 187 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 7 g | 15 % |
| H. CARBONO | 11 g | 32 g | 12 % |
| AÇÚCARES | 6 g | 17 g | 19 % |
| GORDURA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 1 mg | 3 mg | 0 % |