



PAPA DE AVEIA COM BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 6 colheres de sopa de água
- 1 unidade pequena de banana [95 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a aveia com a água, o leite, e metade da banana cortada às rodelas numa panela. Deixe cozer , mexendo sempre, até que todo o líquido tenha sido absorvido. Deite a aveia cozida numa taça e acrescente a canela e as restantes rodelas de banana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [180 g]	% DR
ENERGIA	78 kcal	140 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	8 %
H. CARBONO	15 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	7 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	9 mg	16 mg	1 %