



PAPA DE AVEIA COM BANANA

 1.5 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 200 gramas de leite magro
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque a aveia com 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 [183 g]	% DR
ENERGIA	76 kcal	139 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	14 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	8 g	15 g	17 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %