

PAPAS DE AVEIA NO FORNO C/ COURGETTE E CHOCOLATE

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 e 1/2 chávena de flocos de aveia finos [200g]
- 2 colheres de chá de canela moída [6 g]
- 1 chávena de courgette crua ralada [332 g]
- 1 colher de chá de noz-moscada [2 g]
- 1/3 chávena leite magro [280ml]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 1 colher de café de sal
- 1/2 chávena de chocolate de culinária Pantagruel [de stevia opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça, adicionar o ovo e o mel. Bater bem até obter uma mistura cremosa.
- 2º Adicionar os flocos de aveia, a canela, a noz moscada, o leite magro, o fermento, o sal e a courgette ralada. Mexer bem até os ingredientes estarem bem envolvidos.
- 3º Partir o chocolate em pedaços pequenos. Juntar à mistura e envolver.
- 4º Deitar a mistura num recipiente próprio para forno e levar ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca de 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DR
ENERGIA	154 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	16 %
H. CARBONO	21 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	11 g	16 g	18 %
GORDURA	5 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	453 mg	702 mg	29 %