Rita Ferreira da Silva
Nutricionista · 4095N

PAPAS DE AVEIA COM MANGA, CANELA E FRUTOS GORDOS

2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite magro Matinal selecionado
- 40 gramas de flocos de aveia
- 1 unidade de noz crua (5 g)
- 2 unidades, torrada, sem casca de avelã, miolo (2 g)
- 100 gramas de manga
- 2 unidades de castanha de caju torrada, sem sal (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num tacho colocar o leite 250 mL (1 chávena almoçadeira) e 6-7 C. sopa de aveia e colocar e lume baixo, mexendo frequentemente. Enquanto a aveia coze, descasque uma manga e reserve metade, cortando aos cubos.

2º Colocar a aveia numa taça. Por cima, colocar a manga, canela e os frutos gordos picados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DR
ENERGIA	95 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	14 %
H. CARBONO	14 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	4 g	7 g	7 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	5 mg	8 mg	0 %