Rita Ferreira da Silva
Nutricionista · 4095N

PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ E MIRTILOS

1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 200 gramas de leite de vaca UHT magro
- 50 gramas de maçã (1/2 maçã) sem casca
- 30 gramas de mirtilos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num tacho colocar 3 colheres de sopa de aveia (30 g) e 250 mL de leite magro e 1 casca de limão. Deixar cozinhar até a maçã ficar macia. Se gostar, adicione canela

2º Coloque os mirtilos como topping.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DR
ENERGIA	71 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	6 g	20 g	22 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	28 mg	87 mg	4 %