nutrium

Teresa Lourenço
Nutricionista · 3087N

PAPAS FIT

Excelente opção para pequeno-almoço, muito versátil, podendo alterar o sabor da aveia

5 minutos
5 minutos
12.3 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 3 Colheres de sopa de aveia em farinha sabor bolacha (33 g)
- 150 gramas de água mineral natural
- Casca de limão
- q.b. canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar metade da quantidade de água na farinha de aveia, misturar bem, adicionar a casca de limão
2º Levar ao microondas durante 1.10 minutos, retirar e misturar muito bem, até ficar homogéneo
3º Adicionar a restante quantidade de água misturar bem até ficar homogéneo
4º Adicionar a canela em pó e levar mais um 1 minuto ao microondas, retirar misturar e deixar arrefecer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (15 g)	% DR
ENERGIA	67 kcal	10 kcal	1 %
PROTEÍNA	3 g	0 g	1 %
H. CARBONO	10 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %