



CREME DE MILHO COM FRANGO

Vai muito bem como acompanhamento para o frango, ou como preferir em sanduíches, tortas

 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de milho (200 g)
- 1 xícara de chá de leite, desnatado, fortificado com proteína, com vit. A e D (desnatado) [246 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos[18 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata 2/3 da lata de milho, o leite e a farinha em um recipiente (Liquidificador/mixer)
- 2º Coloque a mistura em uma panela, acrescente temperos (sal, pimenta, orégano, e ervas á gosto)
- 3º O restante do milho você acrescenta e espera engrossar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	16 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	137 mg	127 mg	5 %