



# PAPAS DE AVEIA



Dificuldade: fácil



Doses: 2 pessoas



Preparação: 10 minutos

Cozedura: 10 minutos

## INGREDIENTES

8 c. sopa de flocos de aveia

1 caneca de leite meio gordo ou magro

1 maçã pequena com casca

Casca de limão

Canela q.b.

Pode substituir o leite por água/chá ou bebida vegetal (ver receita na página 9).

## PREPARAÇÃO

- 1 Lave bem a maçã e corte-a aos cubos.
- 2 Coloque num pequeno tacho metade da maçã aos cubos, a casca de limão e canela a gosto. Cubra com um pouco de água a ferver e deixe cozer durante 5 minutos.
- 3 Coloque os flocos de aveia e o leite e envolva bem.
- 4 Deixe cozer em lume brando por mais 5 minutos, mexendo bem o preparado.
- 5 Retire do lume e junte o resto da maçã cortada aos cubos com mais canela a gosto.

Deixe os flocos de aveia de molho numa tigela com 1 copo de água até 20 min antes, ou de um dia para o outro para obter uma consistência mais macia.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
204	9g	4g ●	2g ●	32g	14g ●	3g	0,2g ●

Por dose/pessoa (200g)