

# PAPAS DE AVEIA



Dificuldade: fácil



Doses: 1 pessoa



Preparação: 5 minutos

Cozedura: 5 minutos

## INGREDIENTES

- 1 banana pequena
- 40g de flocos de aveia
- 200ml de leite meio gordo ou magro
- 1/2 maçã com casca
- Casca de limão
- Canela q.b.



Pode substituir o leite por água e a banana por outra fruta da época no momento do consumo



## PREPARAÇÃO

- 1 Num pequeno tacho, esmague a banana com os flocos de aveia, o leite e uns pedaços de casca de limão.
- 2 Leve a cozer em lume brando por 5 minutos.
- 3 Retire do lume e junte canela em pó com a maçã cortada aos cubos.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
286	12g	5g ●	2g ●	48g	26g ●	5g	0,2g ●

Por dose/pessoa (114g)