

# PAPAS DE AVEIA INTEGRAIS COM MAÇÃ E CANELA



 Dose: 1 Pessoa

 Preparação: 20 Minutos

 Custo: Baixo

## Lista de Ingredientes:

Aveia integral (75 g)  
Maçã com casca (30 g)  
Sementes de abóbora (5 g)  
Bagas de Goji (3 g)  
Gérmen de Trigo (3 g)  
Casca de Limão q.b.  
Pau de canela (1 un.)  
Leite de Vaca UHT, magro (200 ml)



\*Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal)

## Valores Nutricionais Médios por 100g de Produto:

Valor energético: 120 kcal / 502 kJ	Hidratos de carbono: 16,35 g	Lípidos: 3,57 g	
Proteínas: 5,28 g	Sal: 0,06 g	dos quais Açúcares: 6,66 g	dos quais Saturados: 0,53 g

## Alergénios



Contém: Glúten, Amendoim, Soja, Leite, Frutos Casca Rija, Aipo, Sementes de Sésamo, Sulfitos/Dióxido de Enxofre

## Modo de Preparação:

- 1 - Coloque o leite num tacho com o pau de canela e a casca de limão;
- 2 - Acrescente a aveia e leve a lume brando. Mexa sempre;
- 3 - Quando estiver cozinhado retire do lume e tire a casca de limão e o pau de canela. Quando estiver cozido a consistência é semelhante à do arroz doce;
- 4 - Lave, descasque e lamine a maçã. Adicione ao preparado anterior;
- 5 - Acrescente as bagas de goji, as sementes de girassol e o gérmen de trigo;
- 6 - Sirva quente.