



Pequenos-Almoços Over-Night

Papas de aveia e pera com canela

15 min.

Fácil

Económico

1 doses

Ingredientes

- 1 chávena de café de flocos de aveia finos
- 3 chávenas de café de leite
- 1 pau de canela
- 1 pera
- c. de chá de mel
- Manteiga de amendoim q.b.
- Sementes de abóbora q.b.

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 339,8 kcal | 17%* |
| Proteínas | 12,8 g | 26%* |
| Lípidos | 5,7 g | 8%* |
| Hidratos de Carbono | 60,9 g | 23%* |

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

Preparação

- 1 Num tacho, coloquem a bebida vegetal, a canela, o mel, e a pera cortada em pedaços.
- 2 Deixem aquecer e de seguida juntem a aveia, e misturem sempre, em lume baixo.
- 3 Não devem parar de mexer até a papa ficar cremosa e a aveia cozida.
- 4 Sirvam com uma colher de manteiga de amendoim, pedaços de pera e sementes de abóbora.