

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.