

## MINGAU DE AVEIA E MAÇÃ

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite integral
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 maçã média
- Canela em pó



### Modo de preparo:

Higienizar a maçã e reservar. Em uma panela, colocar o leite e a aveia. Levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixar descansar por 3 a 4 minutos. Descascar a maçã e ralar a sua polpa. Juntar ao mingau. Servir com canela a gosto.

**Rendimento:** 1 porção

### Informação Nutricional por Porção 1 xícara de chá (200g)

Valor calórico	100,05 Kcal
Carboidrato	18,04g
Proteína	3,31g
Lipídio	1,63g
Fibra alimentar	2,95g
Cálcio	159,74mg
Ferro	0,05mg
Vitamina A	27,10mcg
Vitamina C	1,24mg

*Essa receita não contém açúcar e em substituição a ele utiliza-se a canela.*

*É importante lembrar que a criança que não teve contato com açúcar, não sentirá sua falta.*

*Portanto, seu uso não deve ser estimulado.*