

nutrimento



Papas de aveia no forno com maçã | Novas receitas PNPAS

Lançamos hoje a receita “**Papas de aveia no forno com maçã**”, uma ótima sugestão para um pequeno-almoço ou lanche equilibrado, fácil de fazer e saboroso.

Depois do enorme sucesso da edição anterior, retomamos uma nova temporada de receitas saudáveis, simples e práticas, realizadas em conjunto com a [Faculdade de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto](#), e que iremos continuar a disponibilizar nas próximas semanas.

Aveia, um cereal a promover

A aveia é um cereal com uma enorme riqueza de fitoquímicos e fibra solúvel para além de minerais e vitaminas. Permite a regulação do colesterol e glicemia, promove a saciedade e tudo com poucas calorias. Descubra mais sobre a aveia – [um cereal a para acompanhar em 2017](#).

INGREDIENTES:

2 chávenas de flocos de aveia
2 chávenas de leite
1 colher de chá de fermento
1 clara de ovo
1 banana média
1 maçã grande
Canela q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO:

Comece por colocar os flocos de aveia, o fermento e a canela numa taça e envolva.

Numa taça à parte coloque o leite e a clara de ovo e misture.

Adicione o preparado anterior aos flocos de aveia, esmague uma banana e adicione.

Corte a maçã aos cubos e coloque o preparado numa travessa própria para ir ao forno, juntamente com a maçã.

Leve ao forno a 180°C durante 15 minutos.

Sugestão:

Acompanhe com iogurte natural sem adição de açúcar e fruta.

Bom apetite!

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/receitas/papas-de-aveia-no-forno-com-maca-novas-receitas-pnpas/>

O PNPAS agradece aos autores da receita e vídeo inicial: **Ana Rita Macedo, Alexandra Costa, Inês**

Dias, Joana Rebelo; e já sabe... nas próximas semanas continuaremos a disponibilizar mais receitas saudáveis e fáceis de preparar.

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt