

# Papas de aveia light

Em apenas 3 minutos



NUTRICIONISTA MILENE CASTRO SILVA



# ÍNDICE

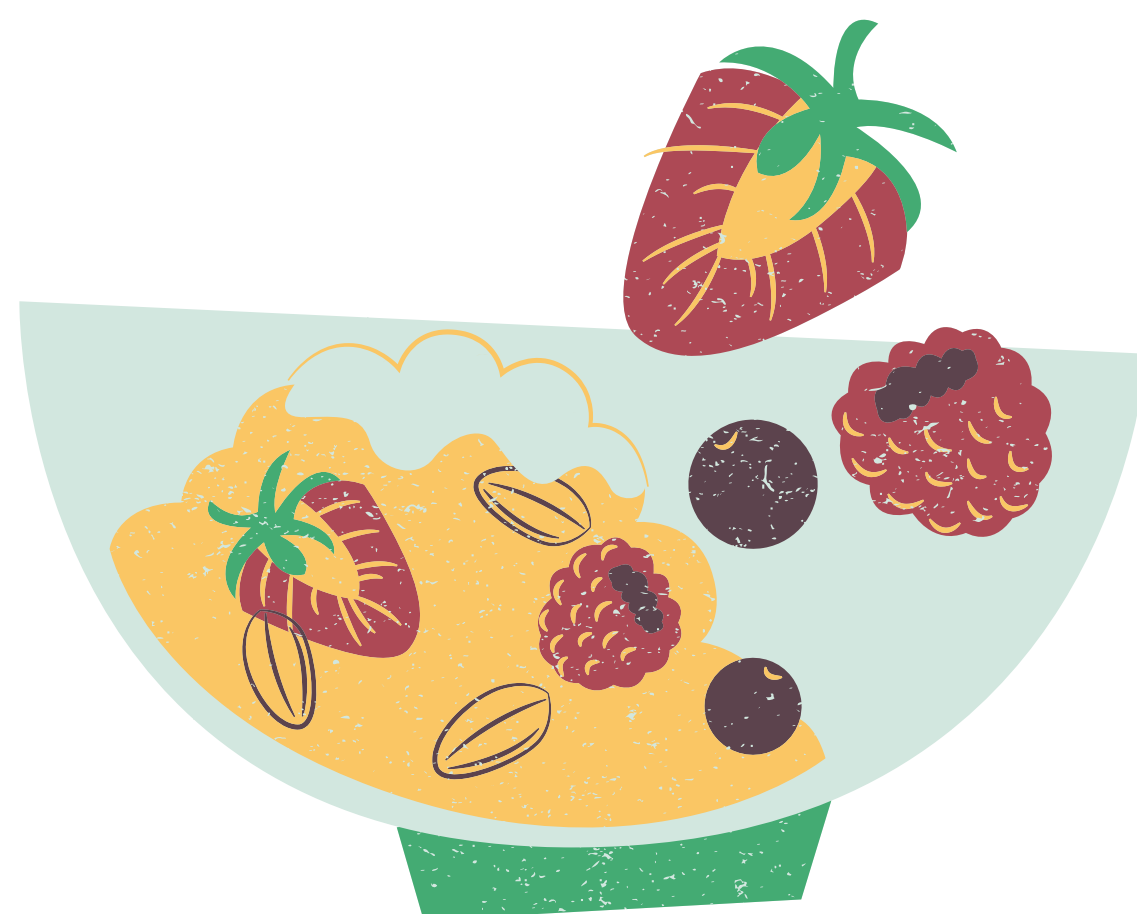
UMA MENSAGEM SAUDÁVEL  
O QUE É A AVEIA?

RECEITAS DE :

PAPAS DE AVEIA DE MAÇÃ

PAPAS DE AVEIA COM BANANA

PAPAS DE AVEIA COM AMÊNDOA



NUTRICIONISTA MILENE CASTRO SILVA

*Nutricionista & Escritora*

# UMA MENSAGEM SAUDÁVEL

A alimentação é a base de uma saúde fortalecida, beleza e bem-estar. Restrições alimentares, onde não se consome certos grupos alimentares, como algumas frutas, pão saudável, não é considerado um equilíbrio. Devemos saber aquilo que o nosso corpo necessita, até porque a oferta de alimentos variam com as estações frias e quentes. Ainda no outro dia uma paciente disse-me em consulta algo que achei engraçado: "rabanadas e castanhas em julho não me vai apetecer, mas em novembro e dezembro!". Bem quanto a castanhas é um fruto cheio de fibra e claro, dentro das doses adequadas pode fazer parte de uma alimentação saudável. Quanto às rabanadas eu ensinei a cozinha-las de forma saudável. Poderá constatar isso no blog da página do site "Nutrição em prosa" onde se encontra a receita publicada.

**NUTRICIONISTA MILENE CASTRO SILVA**

*Nutricionista & Escritora*

# UMA MENSAGEM SAUDÁVEL

Uma das minhas missões enquanto nutricionista é desmitificar alguns princípios errados sobre uma alimentação saudável.

Este pequeno e-book é apenas uma amostra do quanto sabor em pouco tempo podemos obter em nada mais nada menos que em 3 minutos.

3 minutos de sabor

3 minutos de nutrição

3 minutos de aquecer o seu coração

**FAÇA BOM PROVEITO.**

NUTRICIONISTA MILENE CASTRO SILVA

*Nutricionista & Escritora*



# O QUE É A AVEIA

A AVEIA É UM CEREAL RICO EM FIBRA QUE É UMA SUBSTÂNCIA RESPONSÁVEL POR MANTER UMA BOA SAÚDE INTESTINAL, "VARRER" AS GORDURAS DO INTESTINO, PROMOVE SACIEDADE, ALIVIA APETITE, REDUZ COLESTEROL, REGULA TENSÃO ARTERIAL.

DEVIDO ÀS POUCAS CALORIAS QUE ESTE CEREAL OFERECE BASTAM 30 GRAMAS POR DIA PARA OBTER OS MARAVILHOSOS EFEITOS QUE FORAM CITADOS ANTERIORMENTE.

DEVIDO ÀS VITAMINAS DO COMPLEXO E AUXILIAM A MANTER CABELO FORTE E PELE BRILHANTE, ASSIM COMO O ÁCIDO FÓLICO.



# PAPAS DE AVEIA COM MAÇÃ

Num prato de sopa coloque 3 colheres de sopa bem cheias de flocos de aveia. Coloque água até cobrir a aveia. Rale uma maçã (como se fosse uma cenoura) e adicione ao preparado anterior. Coloque no micro-ondas a cozer durante 2 minutos. No final coloque aveia a gosto





# PAPAS DE AVEIA DE BANANA

COM O AUXÍLIO DE UM GARFO TRITURE  
UMA BANANA. DE SEGUIDA COLOQUE 3  
COLHERES DE SOPA DE AVEIA NUM  
PRATO DE SOPA E COLOQUE ÁGUA ATÉ  
COBRIR A AVEIA. LEVE O PRATO COM A  
AVEIA E A ÁGUA AO MICROONDAS  
DURANTE APENAS 1 MINUTOS.  
ADICIONE A BANANA TRITURADA POR  
MAIS 1 MINUTO. MISTURE TUDO E FAÇA  
BOM PROVEITO.

BOM APETITE





# PAPAS DE AVEIA COM NOZES E MIRTILOS

NUM PRATO DE SOPA COLOQUE 3 COLHERES DE SOPA DE FLOCOS DE AVEIA COM ÁGUA. DE SEGUIDA COLOQUE NO MICROONDAS DURANTE 2 MINUTOS. ADICIONE NOZES TRITURADAS E MIRTILOS.





# BOM APETITE



A nutricionista e escritora  
Milene Castro Silva  
918901742