

## MOSHITO CALIENTE



La infalible avena hecha moshito con un toque sedoso gracias al yogur natural; fácil, accesible y deliciosas combinaciones. Una forma divertida de iniciar tu mañana y comenzar con #eatTheRainbow

 20 minutos 6 tazas

## INGREDIENTES

- 2 tazas de avena en hojuelas (80 g)
- 1 taza de fruta fresca (libre selección) [230 g]
- 0.3 gramos de sal
- 1/4 taza de yogur Natural búlgaro sin endulzar (50 g)
- 1 cucharada de nueces mixtas (12 g) o 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete (11 g) o 15 gramos de cacao 70%
- 1 cucharada de polvo de linaza (30 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloque la avena en hojuelas y agua en una olla a fuego medio. Añada una pizca de sal. Puedes cocerla junto con 1/2 taza de fruta rallada (manzana o pera) o bananos machacados. Puedes añadir a tu gusto en este punto especies como canela, nuez mozcada, clavo de olor, jengibre (en polvo o rallado), cardamomo. Para incrementar el aporte de fibra, puedes añadir semillas de chía o polvo de linaza
- 2º Llevar a ebullición durante 5-6 minutos, revolviendo constantemente hasta observar un cremoso y suave mosh. Si se desea una consistencia más líquida, simplemente añadir más agua hasta obtener la consistencia deseada. Una vez cocida, para darle una consistencia sedosa se le agrega el yogur natural sin endulzar.
- 3º Haz creado una base clásica de avena cocida. Ahora añade tu combinación de fruta para decorar y servir.
- 4º Combinaciones: - Avena cocida con manzana rallada y canela. Topping de manzana en trozos con 1 cda pecanas doradas. - Avena cocida con pera rallada y especias (canela, nuez mozcada, jengibre en polvo, clavo de olor) y 2 cds de semillas de chía. Decora con 1/2 taza de peras en rebanadas - Avena cocida con banano machacado y mantequilla de maní. Decorar con rebanadas de banano - Avena cocida con banano machacado, rajas de canela y 1 cda de cocoa sin endulzar. Decorar con 1/2 tz de rebanadas de banano - Avena cocida con fresas y semillas de chía. Decorar con 1/2 tz de fresas picadas y 1 cda de almendras

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR TAZA (67 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|-----------------|-------|
| ENERGÍA           | 167 kcal  | 112 kcal        | 6 %   |
| GRASA             | 6 g       | 4 g             | 6 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 1 g             | 3 %   |
| COLESTEROL        | 0 mg      | 0 mg            | 0 %   |
| SODIO             | 50 mg     | 34 mg           | 1 %   |
| H. CARBONO        | 25 g      | 17 g            | 6 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 1 g             | –     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 5 g       | 4 g             | 15 %  |
| PROTEÍNA          | 6 g       | 4 g             | –     |