



## MOSH DE AVENA CON ALMENDRAS Y FRUTA

 20 minutos 10 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g] o 1 taza de leche deslactosada descremada [240 g]
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 20 gramos de arándano, crudo
- 15 gramos de almendra, tostada
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade 1 vaso de bebida vegetal de tu preferencia a un cazo y cuece a fuego medio hasta que esté a punto de romper a hervir. si quieres que tenga algún sabor especial prueba a añadirle canela, esencia de vainilla, jengibre, piel de limón o naranja... esto va a hacer que la bebida de soja adquiera aroma y un ligero sabor especial.
- 2º Antes de que rompa a hervir añade los copos de avenas y remueve con una cuchara para que no se peguen.
- 3º Verás que irá cogiendo espesor poco a poco y aquí ya depende del gusto de cada uno. A mi me gusta espesito así que hasta que no paso la cuchara por el fondo y veo el cazo no lo aparto pero si te gusta mas líquido apártalo cuando creas que está a tu gusto.
- 4º Sírvelo en un bol y ponle los arándanos y las almendras troceadas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [310 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	367 kcal	18 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	68 mg	3 %
H. CARBONO	13 g	40 g	13 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	–