



### PORRIDGE DE COPOS DE AVENA CON ARÁNDANOS Y CHÍA

Plato típico Británico que se suele tomar para el desayuno, media mañana o merienda. Fue inventado por los griegos y acogido por los celtas, llegando así a Gran Bretaña. El plato consiste básicamente en copos de avena que, al estar en remojo en agua o leche se hinchan formando una textura cremosa y pastosa que posteriormente se mezcla con semillas, fruta y/o frutos secos. Esta textura se intensifica si los cocinamos mediante cocción.

 5 minutos 5 minutos 1 Bol

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche (240 g) o 300 ml de agua aprox.
- 100 gramos de copos de avena
- 1 Puñado de semillas de chía (15 g) o lino
- 40 gramos de arandano

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter el vaso de agua en un recipiente lo suficientemente grande para todos los ingredientes
- 2º Añadir los copos de avena y semillas y ponemos el bol en el microondas a potencia elevada o máxima (600 W), durante 2 minutos. Pasado el tiempo sáquelo remuévalo y vuelva a repetir el proceso hasta que tome la consistencia que le guste. Experimente con la cantidad de agua y los tiempos para conseguir la textura que más le guste
- 3º Si lo prefiere frío, prepárelo un poco antes de consumirlo y resérvelo en la nevera hasta el momento de la ingesta. Ahora añadimos la proteína y removemos
- 4º Añade, si lo prefiere, unas frambuesas o arándanos por encima.
- 5º ¡Disfrute de su creación como un/a Británic@!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOL (425 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	531 kcal	27 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	43 %
H. CARBONO	16 g	67 g	26 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	66 %
SODIO	16 mg	68 mg	3 %