



AVENA RA

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de avena, cruda
- 20 gramos de arándano Deshidratado
- 2 cucharaditas de miel de abeja [14 g]
- 100 gramos de manzana, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la avena y manzana en un sartén, con el doble de agua en relación al peso de la avena
- 2º Dejar hervir hasta que tenga una consistencia pastosa líquida
- 3º Enfriar y agregar los arándanos y canela
- 4º Añadir la miel encima
- 5º Refrigerar por 1 hora o durante la noche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (214 g)	% DDR
ENERGÍA	207 kcal	443 kcal	22 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	8 mg	0 %
H. CARBONO	40 g	86 g	29 %
AZÚCARES	12 g	26 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	—