

**AVENA PROTÉICA** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 32 gramos de avena, cruda
- 1 taza de agua (240 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, crudo
- 1/2 unidad grande de plátano, crudo (100 g)
- 3/4 taza de leche de soya (180 g)
- 1/2 cucharadita de canela (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga a hervir la avena con el agua, que quede pastosa, no acuosa y agregue después los huevos, mezcle.
- 2º Machaque las bananas
- 3º Agregue las bananas hechas puré, junto con la leche vegetal a la mezcla de avena y huevo, revuelva
- 4º ¿Quieres un extra spice? Agrega canela y stevia

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [559 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	333 kcal	17 %
GRASA	2 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	32 mg	180 mg	60 %
SODIO	28 mg	155 mg	6 %
H. CARBONO	7 g	38 g	13 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	—