



AVENA CON PLÁTANO Y MANZANA

🕒 10 minutos

🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades grandes de plátano, crudo (800 g)
- 2 unidades medianas de manzana, con piel, cruda (360 g)
- 1.5 cucharadas de postre de aceite de coco (8 g)
- 2 cucharadas de coco rallado (12 g)
- 160 gramos de avena, cruda
- 4 tazas de agua (960 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 480 gramos de leche de vaca, entera, fluida, pasteurizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las manzanas y las bananas
- 2º Agrega el aceite de coco a un sartén, agrega la mezcla de fruta junto con el coco rallado, cocina por 5 minutos en fuego medio y sazón con canela y una pizca de sal rosa
- 3º Mientras, ponga la avena en agua en una olla hasta que hierva, deje la avena en consistencia de pudín enfriar 2 a 3 minutos y después revuelva
- 4º Agrega la fruta sobre la avena y sirva con leche

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (594 g)	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	416 kcal	21 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	15 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	67 g	22 %
AZÚCARES	5 g	29 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	2 g	12 g	—