



AVENA INSTANTANEA PROTÉICA

Avena adicionada con proteína en polvo

 5 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 sobre de avena instantánea Quaker (42 g) o 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 240 gramos de leche de vaca parcialm. descremada o light o 1 taza de leche de soja natural (240 g)
- 33 gramos de proteína en polvo (1 scoop)
- 1/2 taza de fruta picada (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl, servir el sobre de avena y servir leche encima
- 2º Agregar el scoop de proteína y revolver la mezcla
- 3º Calentar en microondas según las instrucciones del paquete
- 4º [Puedes agregar la proteína antes o después de calentar en microondas y probar que consistencia te gusta más]
- 5º Agregar la fruta picada y servir
- 6º Puedes agregar canela y un poco de sal rosa para amplificar el sabor

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	398 kcal	20 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	3 mg	11 mg	4 %
SODIO	149 mg	570 mg	24 %
H. CARBONO	11 g	42 g	14 %
AZÚCARES	4 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	—