

**AVENA FRIA** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 120 gramos de avena, cruda
- 1 pieza de manzana roja (185 g)
- 25 gramos de miel de abeja
- 240 gramos de leche de vaca reducida en grasa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Servir en un bowl la avena y servir la leche encima, meter a microondas 2 mins
- 2º Retirar del micro y agregar la miel y agregar la manzana picada
- 3º Meter en el refrigerador por 15-30 mins
- 4º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (264 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	373 kcal	19 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	26 mg	68 mg	3 %
H. CARBONO	25 g	66 g	22 %
AZÚCARES	8 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—