



## AVENA CON BAYAS

avena con fresa, frambuesa y zarzamora

1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de avena, grano, arrollada, cruda
- 1 taza de mezcla de moras congeladas [140 g]
- 2 cucharaditas de miel de abeja [14 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la avena en un plato hondo y llenar con agua hasta donde APENAS tape la avena [básicamente solo humedecerla]
- 2º Calentar por 2.5 mins en micro
- 3º Descongelar la mezcla de moras pero que sigan frías
- 4º Agregar al plato y agregar miel y canela
- 5º Servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	445 kcal	22 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	26 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	33 g	83 g	28 %
AZÚCARES	8 g	19 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	—