



PORRIDGE DE AVENA CON COCO Y FRUTAS

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 5 cucharadas soperas de avena, cruda (65 g)
- 1 taza de leche entera ultrapasteurizada (240 g) o 1 taza de leche lala extracalcio deslactosada (218 g)
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7 g)
- 1 cucharada de coco rallado (6 g)
- 4 piezas de nuez (12 g)
- 60 gramos de bayas (moras, zarzamora, fresa) frescas, cruda
- 1 pieza de plátano (160 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar la leche, avena, cacao, pizca de canela y endulzante al gusto en una cacerola. Cocinar a fuego medio y revolver lentamente hasta que la avena absorba toda la leche. Servir y decorar con coco rallado, 3 frutillas troceadas, plátano y nueces picadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (487 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	649 kcal	32 %
GRASA	5 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	1 mg	7 mg	2 %
SODIO	36 mg	173 mg	7 %
H. CARBONO	19 g	95 g	32 %
AZÚCARES	4 g	18 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	—