



GACHAS DE COPOS DE AVENA “REMOJADOS” CON CACAHUETES Y CHOCOLATE

Esta receta es una forma práctica y rápida de preparar copos de avena, en los que se hidratan durante la noche y se suavizan. Al día siguiente, se le puede agregar fruta u otros elementos, al gusto - en este caso se le agregó crema de cacahuete y plátano.

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 45 gramos de hojuelas de avena
- 2 unidades comerciales de yogur de soya sin azúcares adicionados [250 g]
- 1 cucharada de café colmada de cacao en polvo [4 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1/2 unidad pequeña de plátano, crudo [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, el cacao y la alternativa vegetal al yogur en un tazón y dejar que la avena se remoje durante la noche en el refrigerador.
- 2º Al día siguiente, servir las gachas con rodajas de plátano y la crema de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	3 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	3 mg	1 %
SODIO	63 mg	213 mg	9 %
H. CARBONO	16 g	53 g	18 %
AZÚCARES	6 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	—