

**AVENA CON LECHE Y MIEL**

leche extra calcio

 10 minutos 10 horas 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 raciones individuales de avena, cruda [70 g]
- 1 taza de leche lala extracalcio deslactosada [218 g]
- 1 cucharada sopera de miel [18 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes en un bowl, dejar remojar idealmente la noche, enfriar y servir, se puede agregar esencia de vainilla para aromatizar y resaltar sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (309 g)	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	460 kcal	23 %
GRASA	3 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	44 mg	137 mg	6 %
H. CARBONO	24 g	75 g	25 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	—