

**AVENA DE HOTEL**

avena quaker instantanea con leche y canela

 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 sobre de 35g de avena Quaker Instantanea [35 g]
- 1 taza de leche lala light [240 g] o 1 taza de leche de soja natural [240 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Vacía el sobre de avena quaker instantanea del sabor que sea en un bowl, agregar leche y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [277 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	228 kcal	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	110 mg	303 mg	13 %
H. CARBONO	12 g	33 g	11 %
AZÚCARES	5 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	—