

AVENA REMOJADA CON CAFÉ

Ideal para utilizar en desayunos y para llevar al trabajo.

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de avena [30 g]
- 1 cucharadita de semilla de chía [2 g]
- 1/4 cucharadita de canela [2 g]
- 1 taza de café, infusión [175 g]
- 120 gramos de yogur griego - 4 cdas colmadas
- 1/3 piezas de chocolate amargo [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una taza colocar la avena, semillas de chia, ¼ de cucharadita de canela y ½ taza de café. Dejar reposar durante toda la noche en la heladera. Por la mañana agregar el yogur y decorar con chips de chocolate y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	349 kcal	17 %
GRASA	6 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	12 mg	43 mg	14 %
SODIO	28 mg	95 mg	4 %
H. CARBONO	10 g	36 g	12 %
AZÚCARES	2 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	-