

AVENA CON LECHE Y MANZANA

Desayuno/merienda fresco y fácil!

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de leche descremada Protein [la serenísima]
- 1 taza de avena instantánea preparada [233 g]
- 1 unidad grande de manzana [230 g]
- 1 cucharada de coco rallado [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un recipiente la leche y la avena, dejar reposar unos minutos hasta que la avena se hidrate y luego agregar la manzana cortada, rallada o como prefieras, y agregar el coco rallado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (610 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	349 kcal	17 %
GRASA	1 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	39 mg	240 mg	10 %
H. CARBONO	10 g	60 g	20 %
AZÚCARES	0 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	–