

TIRAMISU DE AVENA

Postre o desayuno/merienda.

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de avena
- 1 cucharada de té de semillas de chia (10 g)
- 50 gramos de leche descremada
- 50 gramos de café, infusión - 50 ml
- 100 gramos de banana
- 1 cucharada de cacao amargo en polvo (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes muy bien, menos la banana. Dejar reposar minimo 1 hora. Si no, de un dia apra el otro en heladera. Antes de consumir agregar la banana pisada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (280 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	429 kcal	21 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	12 mg	35 mg	1 %
H. CARBONO	26 g	72 g	24 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	-