

BATIDO DULCE DE AVENA, PERA Y CANELA

Ideal para usar como colacion o cena liviana.

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de pera [230 g]
- 2 cucharadas soperas de avena [60 g]
- 1 vaso chico de agua potable [150 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar la pera, cortar y colocar en licuadora. Luego agregar 2 cdas de avena remojada previamente [dejar hidratar en agua unos 10 min antes], agregar el agua y la canela. Licuar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	317 kcal	16 %
GRASA	1 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	9 mg	0 %
H. CARBONO	15 g	60 g	20 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	–