

AVENA AL HORNO CON MANZANA, PERA Y NUECES



Gachas de avena al horno, con una costra crujiente de nueces y manzana por dentro. Meter la avena en el horno permite que tenga una consistencia menos pastosa, quedando más suelta (posiblemente por la adición de levadura), sin que las hojuelas pierdan su integridad. La adición de nueces es opcional, pero le da una superficie crujiente, que contrasta con el relleno de avena y manzana y pera cocida y el intenso sabor a canela.

 10 minutos
 45 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 225 gramos de avena, cruda
- 2 cucharadas de postre de canela, en polvo [5 g]
- 1 gramo de bicarbonato de sodio
- 1 gramo de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida [1 g]
- 2 vasos grandes de bebida de soja [450 g]
- 120 gramos de manzana, en puré
- 2 cucharadas soperas de miel [36 g]
- 5 gramos de vainilla
- 2 unidades pequeñas de manzana, sin cáscara y cortada en cubos [300 g]
- 1 unidad pequeña de pera, sin cáscara y cortada en cubos [130 g]
- 30 gramos de nuez troceada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C.
- 2º En un tazón grande, mezclar la avena, las especias y el bicarbonato. En un recipiente aparte, mezclar la bebida de soja, el puré de manzana, la miel y el extracto de vainilla. Agregar la mezcla líquida a la mezcla de avena y revolver todo. Añadir también la manzana y la pera en cubos.
- 3º Poner la preparación en una forma apta para ir al horno. Extender la mezcla de manera uniforme y cubrir con las nueces picadas.
- 4º Cocer en el horno durante unos 35 minutos.
- 5º Retirar la avena del horno, déjela enfriar durante 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [199 g]	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	19 %
H. CARBONO	22 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
SODIO	26 mg	52 mg	2 %