



## GACHAS DE AVENA CON CHOCOLATE Y MANZANA

Para darle un toque, puedes hacer una parte de la manzana al microondas primero hasta que quede tierna, eso realzará su dulzor. Luego puedes añadir la avena en ese mismo bol o hacerla por separado para añadir la manzana asada de topping después.

 5 minutos

 10 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de avena, cruda [39 g]
- Canela en polvo al gusto
- Opcional: ralladura de limón
- 1 Puñado cerrado de almendra al natural (Alesto - Lidl) [15 g] o 15 gramos de crema de cacahuete o cacahuetes troceados
- 1 taza de agua o leche desnatada
- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Puedes hacerlo en un cazo o en el microondas. Si lo haces en un cazo, puedes prepararte para más días y luego guardar en la nevera. Colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada o a cubitos, la canela y la ralladura de limón. Llevar a ebullición y reducir el fuego.
- 2º Si lo haces en un cazo, tardará unos 6-8 minutos en cocinarse, y tendrás que revolver con frecuencia mientras se cocina la avena hasta que el líquido se haya integrado. En microondas es un poco más rápido.
- 3º Servir en un bol y decorar con la otra mitad de la manzana troceada, las almendras/cacahuete picadas, trozos de chocolate negro y un poco de canela [opcional]

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [423 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	40 %
H. CARBONO	14 g	58 g	22 %
AZÚCARES	7 g	30 g	33 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	32 mg	136 mg	6 %