



## AVENA AL ESTILO ARROZ CON LECHE

 15 minutos  
 15 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 2 raciones individuales de avena, cruda (70 g)
- Ralladura de limón y naranja
- 1 ramita de canela

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos la leche hasta que esté a punto de hervir junto con una rama de canela y un par de pieles de limón y naranja.
- 2º Añadimos la avena y removemos a fuego medio-bajo para que se vaya espesando. Si vemos que es necesario, añadimos un poco más de agua.
- 3º Dejamos enfriar y añadimos estevia al gusto.
- 4º Acompañamos de canela y/o fruta y/o frutos secos (opcional)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	325 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	16 g	47 g	18 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	36 mg	108 mg	4 %