



GACHAS DE AVENA Y PLÁTANO

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1 taza de agua / leche / bebida vegetal sin azúcares
- 1 unidad mediana de plátano (150 g)
- 100 gramos de huevo de gallina, clara, cruda o 1 huevo (50 g)
- Opcional: puedes usar canela, cacao en polvo, esencia de vainilla, edulcorante si necesitas...

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Puedes hacerlo en un cazo o en el microondas. Colocar en un bol [o cazo] la avena, la porción líquida, la mitad del plátano troceado y la canela. Llevar a ebullición y reducir el fuego.
- 2º Ir removiendo hasta que el líquido se haya integrado y añadir las claras de huevo o huevo batido, volviendo a remover para evitar que cuaje y quede una textura cremosa.
- 3º Servir en un bol y decorar con la otra mitad del plátano troceado y opcionalmente frutos secos al natural, chocolate negro, frutos rojos...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [433 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	387 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	13 g	57 g	22 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	50 mg	219 mg	9 %