



PORRIDGE CHOCO AMARANTO Y AVENA

Sin azúcar, sin gluten, 5 minutos

 5 minutes

 5 minutes

 1 porción

INGRÉDIENTS

- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 15 grammes d'amaranto tostado
- 40 grammes d'avena en hojuelas
- 1 cucharadita de chocolate en polvo sin azúcar (5 g)
- 1 taza de leche light extra (240 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Machacar el plátano en un bol. Añadir y mezclar el resto de los ingredientes. * La leche puede ser sustituida por leche vegetal.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORCIÓN (354 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	18 g	36 %
GLUCIDES	19 g	67 g	26 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	–	–	–
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	38 mg	136 mg	6 %