



## AVENA CON CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS

 5 minutos 20 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 300 gramos de avena en hojuelas
- 450 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 450 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 450 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 450 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 450 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 350 gramos de agua
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar [10 g]
- 8 piezas med de fresa entera [96 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 50 gramos de frambuesa
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g] o al gusto con moderación

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	364 kcal	18 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	48 mg	163 mg	7 %
H. CARBONO	19 g	64 g	21 %
AZÚCARES	2 g	8 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	–