



## 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                | –     |