



AVENA CON MANZANA

 10 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de nueces mixtas
- 400 gramos de manzana
- 2.5 Cucharaditas de endulzante sin calorías [5 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 1 cucharadita de nuez moscada molida [2 g]
- 2 gramos de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido [1 g]
- 120 gramos de hojuelas de avena
- 1 pieza de manzana [138 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 2 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa [480 g] ○ 2 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light [480 g] ○ 2 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb [480 g] ○ 2 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® [500 g] ○ 2 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® [480 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [306 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	346 kcal	17 %
GRASA	6 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	109 mg	332 mg	14 %
H. CARBONO	15 g	47 g	16 %
AZÚCARES	5 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	-

