

AVENA CON MANZANA CRUJIENTE

 10 minutos 20 minutos 2 Porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche descremada [490 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] ○ 480 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 1 taza de avena en hojuelas [40 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 1/3 piezas de raja de canela [2 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 2 piezas de manzana [276 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agrega la leche, avena, una parte de la canela en raja o polvo y vainilla al vaso de tu thermomix.
- 2º Coloca de forma manual 8 min./ 100°C/ giro a la izq/ Vel 2
- 3º Al mismo tiempo en tu horno o freidora de aire coloca la manzanas en cuartos con miel y canela en polvo, por 12 min./ 200°C.
- 4º Divide en 2 platos o bowls la avena cocida, arriba el yogurt y al final las manzanas.
- 5º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [449 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	263 kcal	13 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	67 mg	300 mg	12 %
H. CARBONO	9 g	39 g	13 %
AZÚCARES	3 g	15 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	-