







CREPAS DE AVENA CON FRUTAS

 10 minutos 40 minutos 15 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de avena en hojuelas
- 500 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa  500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light  500 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb  500 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®  500 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías [2 g]
- 15 disp.de un segundo de aceite en spray [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [49 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	71 kcal	4 %
GRASA	5 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	24 mg	12 mg	4 %
SODIO	403 mg	195 mg	8 %
H. CARBONO	19 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	-