







AVENA PARA DESAYUNAR

 10 minutos 13 horas 5 porciones

INGREDIENTES

- 129 gramos de manzana
- 90 gramos de higo
- 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®
- 40 gramos de miel de abeja
- 200 gramos de hojuelas de avena
- 200 gramos de moras
- 30 piezas de almendra [36 g]
- 3 Cucharaditas de matcha okko® [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [241 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	257 kcal	13 %
GRASA	4 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	59 mg	142 mg	6 %
H. CARBONO	20 g	49 g	16 %
AZÚCARES	7 g	17 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	6 g	14 g	-