



AGUA DE AVENA SIN LÁCTEOS

 5 minutos 10 minutos 7.5 Vasos

INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 30 gramos de almendra
- 30 gramos de coco rallado
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 15 gramos de endulzante sin calorías
- 1000 gramos de agua
- 330 gramos de leche de coco o 330 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 300 gramos de agua o hielos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR VASO [240 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	87 kcal	4 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	13 mg	32 mg	1 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	4 g	-