



AVENA Y FRUTAS

 5 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 300 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 300 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 300 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 300 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 300 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 300 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 55 gramos de hojuelas de avena
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 Cucharada de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [10 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 1/2 pieza de manzana [69 g], sin corazón
- 1/2 pieza de plátano [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [239 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	173 kcal	9 %
GRASA	2 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	73 mg	175 mg	7 %
H. CARBONO	13 g	32 g	11 %
AZÚCARES	3 g	8 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	-