



PORRIDGE CON COMPOTA DE PERA

 10 minutos 25 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de pera (sólo sin semillas) en trozos
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 1/2 cucharadita de canela (1 g)
- 1/4 cucharadita de nuez moscada (1 g)
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías (1 g)
- 600 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 600 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 600 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 600 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 600 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 600 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 600 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 600 gramos de leche descremada
- 120 gramos de hojuelas de avena
- 1/2 Cucharadita de endulzante sin calorías (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [171 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	117 kcal	6 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	120 mg	205 mg	9 %
H. CARBONO	14 g	24 g	8 %
AZÚCARES	4 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	-