



PORRIDGE CON LECHE DE ALMENDRAS Y SEMILLAS DE CHÍA

 5 minutos

 20 minutos

 6 porciones

INGREDIENTES

- 2.5 Tazas de alimento líquido vegetal almendra birdman® (600 g)  2.5 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (625 g)  2.5 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (600 g)  2.5 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (600 g)  600 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína  2.5 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (600 g)
- 2 cucharaditas de vainilla (10 g)
- 3 cucharaditas de miel (21 g)
- 20 gramos de semilla de chía
- 100 gramos de hojuelas de avena
- 50 gramos de frutos rojos variados
- 2 piezas de plátano (320 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	142 kcal	7 %
GRASA	3 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	74 mg	126 mg	5 %
H. CARBONO	15 g	25 g	8 %
AZÚCARES	5 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	—

