



PORRIDGE DE QUINOA AL CHOCOLATE

 5 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 180 gramos de quinoa
- 380 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 380 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 380 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 380 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 380 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 380 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 380 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 380 gramos de leche descremada ○ 380 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 30 gramos de chocolate amargo
- 1 cucharada de cocoa sin azúcar hershey [10 g]
- 2 piezas de plátano [320 g]
- 100 gramos de frambuesa

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	309 kcal	15 %
GRASA	3 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	107 mg	246 mg	10 %
H. CARBONO	23 g	52 g	17 %
AZÚCARES	5 g	12 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	-