



BLENDED STEAMED OATS

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g) ○ 2 cucharaditas de aceite de aguacate (10 g) ○ 10 gramos de ghee ○ 10 disp.de un segundo de aceite en spray (10 g) ○ 3 cucharaditas de mantequilla (12 g) ○ 4 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® (20 g)
- 148 gramos de avena en hojuelas
- 30 gramos de plátano
- 30 gramos de nuez
- 118 gramos de puré de manzana
- 1 pieza de plátano (160 g)
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 3 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple (30 g)
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1/2 cucharadita de canela (1 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º *Utiliza la cantidad de agua que indica la receta para cocinar en el varoma

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (133 g)	% DDR
ENERGÍA	211 kcal	281 kcal	14 %
GRASA	9 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	37 mg	49 mg	16 %
SODIO	209 mg	278 mg	12 %
H. CARBONO	28 g	38 g	13 %
AZÚCARES	6 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	-

