



PORRIGE

En esta receta se pueden utilizar copos de avena finos o gruesos, siendo que los copos finos tienen un tiempo de cocción inferior a 10 minutos y los copos gruesos entre 10 y 15 minutos.

- 5 minutos
- 20 minutos
- 3 porciones

INGREDIENTES

- 3.5 cucharadas soperas de avena, cruda (46 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1/4 cucharada de canela
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)
- 200 gramos de leche
- 1 kiwi

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un olla pequeño colocar la avena, la leche que puede ser vegetal, la canela. Cocinar
- 2º Revolver con frecuencia mientras se cocina la avena. El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de avena: copo fino (menos de 10 min) o grueso (de 10 a 15 min).
- 3º Servir en un bol y decorar con las almendras picadas y un poco de canela . Echar la fruta que más te apetezca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	13 %
H. CARBONO	15 g	17 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	31 mg	37 mg	2 %