



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. Se deben usar de 2 a 3 partes de agua u otro líquido por cada parte de avena.

5 minutos

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- Ralladura de limón
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)
- 1 taza de leche animal o vegetal
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un cazo pequeño colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada, la canela y la ralladura de limón. Llevar a ebullición y reducir el fuego.
- 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 las gachas en un bol y decorar con la otra mitad de la manzana troceada, las almendras picadas, trozos de chocolate negro y un poco de canela (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (294 g)	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	14 g	42 g	16 %
AZÚCARES	5 g	15 g	16 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	34 %
SODIO	36 mg	106 mg	4 %