



### GACHAS DE AVENA AL MICROONDAS

Verter un vaso de leche [200 mL], 2 cucharadas soperas de avena y canela en un bowl, revolver y poner en el microondas 2 minutos a máxima potencia, vigilar para que no rebose.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 200 gramos de leche, entera, UHT o 200 gramos de leche, semidesnatada, UHT o 200 gramos de leche, desnatada, UHT o 200 gramos de bebida de avena
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 cucharada soperas de canela, en polvo (8 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter un vaso de leche [200 mL], 2-3 cucharadas soperas de avena y canela en un bowl.
- 2º Revolver hasta que quede una mezcla homogénea.
- 3º Cocinar en el microondas 2 minutos a máxima potencia, vigilar para que no rebose.
- 4º Y listo, a disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (240 g)	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	22 %
H. CARBONO	15 g	35 g	13 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	30 %
SODIO	30 mg	72 mg	3 %