



## GACHAS DE AVENA OVERNIGHT

 5 minutos 8 horas 1 porción

## INGREDIENTES

- 200 gramos de leche entera o 200 gramos de leche semidesnatada o 200 gramos de leche desnatada o 200 gramos de bebida de avena
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 cucharada sopera 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 Meter en la nevera y dejar reposar al menos 1-2 horas (lo ideal son 6-8 horas, por eso se llaman "overnight" porque se suelen dejar reposar toda la noche).
- 4º Y listo, a disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (238 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
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	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
SODIO	30 mg	71 mg	3 %