



GACHAS DE AVENA

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- Copos de avena (70 gr = 4 cucharadas soperas)
- Leche entera (300 ml = 1 vaso y medio)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Método rápido: meter en un vaso grande (o tazón) con 300 ml de leche y unos 70 gr de avena (3-4 cucharadas soperas) al microondas durante 2-3 minutos. Vigilar para que el contenido no se salga.
- 2º Método lento: en una cacerola a fuego medio - alto echar 350 ml de leche y unos 70 gr de avena. Ir removiendo hasta que las gachas tengan la textura deseada.
- 3º Opcional: añadir a la mezcla canela, cacao desgrasado, esencia de vainilla o un poco de miel/azúcar para darles sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (370 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	470 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	16 g	61 g	23 %
AZÚCARES	4 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	37 mg	136 mg	6 %