

**GACHAS DE AVENA (S/ GLUTEN)**

1 porción

**INGREDIENTES**

- Avena s/ gluten en copos [50 gr = 3 cucharadas soperas]
- Bebida de soja [250 ml]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Echar en un vaso grande o tazón alto los copos de avena y la bebida de soja
- 2º Opción rápida: Meter 2 - 3 minutos al microondas, vigilando que no se salga del vaso Opción lenta: echar la bebida de soja en una olla con los copos y remover a fuego medio hasta que se haya formado el porridge

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [300 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	11 g	34 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	92 mg	276 mg	12 %