

**GACHAS DE AVENA CON PLÁTANO EN RODAJAS**

⌚ 5 minutos

⌚ 5 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharas soperas de avena (40 - 50 gr)
- 1 vaso de bebida de soja
- 1 plátano maduro
- Canela al gusto
- Opcional: una cucharada de miel

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Forma rápida: avena + leche en un vaso grande y meter al microondas unos 2 minutos. Volcar en un cuenco y echar el plátano cortado en rodajas y espolvorear de canela. Opcional: añadir una cucharada de miel a la mezcla antes de meter al micro.
- 2º Forma lenta: añadir la leche y la avena (y de forma opcional, la cucharada de miel) en una cazuela pequeña y poner a calentar a fuego medio hasta que la textura del porridge sea la deseada. Servir en un cuenco y añadir el plátano cortado en rodajas y espolvorear con canela.
- 3º Forma "del día anterior": meter a la nevera por la noche el cuenco con la leche y la avena y dejarlo hasta la mañana siguiente. En ese tiempo, la avena ya se habrá hidratado y tendrá la textura de gachas. Puede tomarse tal en frío o darle un golpe de calor al microondas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [359 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	27 %
H. CARBONO	12 g	41 g	16 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	70 mg	251 mg	10 %