

**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 % |