



AVENA COCIDA

La avena cocida es el desayuno perfecto para quienes buscan comenzar su día con energía y nutrición. Este platillo, hecho a base de avena cocida lentamente en agua o leche, es suave y cremoso, ideal para combinar con frutas frescas, nueces, miel o especias como la canela.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de avena cruda [30 g]
- 1 Cucharadita de canela en polvo [3 g]
- 1 Taza de leche Lala 100 70%+Proteína 30%+calcio [250 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una cazuela a fuego medio 1 taza de agua y agregar la avena.
- 2º Mueve continuamente sin dejar que llegue a hervir.
- 3º Añade tu edulcorante preferido y la canela removiendo hasta que espese.
- 4º Retira del fuego y añade la taza de leche.
- 5º Mueve enérgicamente y ponlo a fuego bajo un par de minutos más mientras sigues moviendo.
- 6º Para servir, coloca tu avena en un bowl o plato hondo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	233 kcal	12 %
GRASA	2 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	30 mg	84 mg	3 %
H. CARBONO	11 g	30 g	10 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	—