



AVENA COCIDA CON MANZANA Y CANELA

Este desayuno o cena es una opción reconfortante y rica en fibra, ideal para empezar el día con energía. La avena cocida con manzana es fácil de digerir y aporta una dosis saludable de carbohidratos, mientras que la canela le da un sabor suave y aromático.

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de avena cruda (30 g)
- 1/2 Pieza mediana de manzana roja (106 g)
- 1 Cucharadita de canela en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes: Lava la manzana, péjala y córtala en cubos pequeños. Prepara la avena y mide el agua o la bebida vegetal.
- 2º En una cacerola pequeña, agrega la avena y 1/2 taza de agua o bebida vegetal. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo.
- 3º Añadir la manzana: Después de 3 minutos de cocción, agrega los cubos de manzana a la avena. Esto permitirá que la manzana se ablande ligeramente y libere su dulzor natural.
- 4º Sazonar con canela: Añade la 1/2 cucharadita de canela y sigue removiendo. Cocina la mezcla durante otros 3-5 minutos, hasta que la avena haya absorbido el líquido y las manzanas estén suaves.
- 5º Servir: Retira la cacerola del fuego, añade la miel (evitar en diabetes) si lo deseas y sirve caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (139 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	186 kcal	9 %
GRASA	2 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	27 g	37 g	12 %
AZÚCARES	8 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—