



### AVENA COCIDA CON ALMENDRAS Y PLÁTANO MACHO

La avena con plátano es un desayuno nutritivo y saludable que combina copos de avena con rodajas de plátano. Este plato no solo es fácil de preparar, sino que también aporta una buena fuente de fibra, potasio y carbohidratos llenos de vitaminas.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

## INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de avena cruda [30 g]
- 1/2 Pieza mediana de plátano [59 g]
- 10 Almendras de almendra [12 g]
- 1 Cucharadita de canela en polvo [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Medir los ingredientes: Coloca la avena en una taza medidora. Luego, mide 1 1/2 tazas de agua.
- 2º Cocinar la avena: En una cacerola pequeña, agrega la avena y el agua. Pon la cacerola en la estufa a fuego medio. Cocina la avena durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente con una cuchara para evitar que se pegue. Sabes que está lista cuando la avena absorba toda el agua y tenga
- 3º Preparar el plátano: Pela el plátano macho cortando las puntas con un cuchillo, luego haz un corte a lo largo de la piel y retírala.
- 4º Agregar almendras y canela: Una vez que la avena esté lista, viértela en un tazón. Coloca las rodajas de plátano sobre la avena. Agrega las almendras por encima y espolvorea un poco de canela al gusto.
- 5º Servir: La avena está lista para disfrutar. Si lo prefieres más dulce, puedes agregar un poco de miel. (considerar evitar en caso de diabetes)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (104 g)	% DDR
ENERGÍA	240 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	8 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	2 mg	2 mg	0 %
H. CARBONO	37 g	38 g	13 %
AZÚCARES	8 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	8 g	30 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	—