



PORRIDGE DE AVENA CON ARÁNDANOS Y NUECES

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de leche, desnatada, UHT  250 gramos de bebida de soja sin azúcares añadidos Hacendado  200 gramos de bebida de avena sin azúcares añadidos
- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [26 g]
- 40 gramos de arándano, crudo
- 2 unidades sin cáscara de nuez, cruda [10 g]
- 60 gramos de frambuesa, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer la leche o la bebida vegetal con la canela en rama al gusto (si no gusta se puede omitir).
- 2º Cuando esté hirviendo verter los copos de avena y no dejar de remover para evitar que se pegue.
- 3º Cocer durante 3 minutos y apagar el fuego.
- 4º Dejar enfriar y añadir como toppings los arándanos, frambuesas (o solo una de esas frutas) y las nueces.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [364 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	24 %
H. CARBONO	9 g	34 g	13 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	11 mg	42 mg	2 %