

LECHE ENTERA CON AVENA Y PLÁTANO

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de leche, entera, UHT
- 60 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir en un tazón o bol todos los ingredientes, troceando en plátano, y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	465 kcal	23 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	35 %
H. CARBONO	16 g	65 g	25 %
AZÚCARES	7 g	28 g	31 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
SODIO	29 mg	115 mg	5 %