

GACHAS SALADAS DE AVENA CON SETAS Y HUEVO ESCALFADO

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno, u otro cereal a base de trigo o de maíz, sin azúcares añadidos.
- 125 gramos de bebida de soja Calcio Hacendado (puede ser de otra marca, preferiblemente enriquecida con calcio).
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 100 gramos de champiñón, crudo, o seta.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- OPCIONAL: 1 cucharada de postre de pimentón, en polvo (2 g) para dar sabor.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la avena, la bebida de soja y una pizca de sal en un cazo y cuécelo a fuego lento.
- 2º Corta los champiñones en láminas y sofríelos en un sartén con aceite de oliva hasta que estén dorados.
- 3º Una vez que la avena tenga una consistencia cremosa, viértela en un tazón, cúbreala con los champiñones salteados y espolvorea con pimentón.
- 4º Para finalizar la preparación, escalfa el huevo cocinándolo a fuego lento en agua caliente hasta que la clara esté cuajada y la yema aún líquida.
- 5º A continuación, coloca con cuidado el huevo escalfado en la parte superior del plato.
- 6º Puedes sustituir los champiñones por otra verdura de temporada: repollo, cebolla, remolacha en invierno y otoño, calabacín, calabaza, tomate, brócoli, coliflor en primavera y verano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (340 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	459 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	7 g	23 g	9 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	9 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	83 mg	281 mg	12 %