Jesus Apellaniz Zubiri
Técnico Superior en Dietética

BOL CON LECHE DE CABRA, AVENA Y FRUTOS ROJOS

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de leche de cabra
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 2 puñados, mano cerrada de arandano (40 g)
- 1 unidad mediana de plátano, crudo (150 g)
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol, mezcla todos los ingredientes, remueve bien, y como opcional puedes dejarlo reposar durante la noche, en este caso no añadas la fruta hasta que lo vayas a servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (419 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	55 g	21 %
AZÚCARES	6 g	27 g	30 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	28 mg	116 mg	5 %