

## LECHE CON AVENA Y MANZANA (PORRIDGE)



En esta receta se pueden utilizar copos de avena finos o gruesos, siendo que los copos finos tienen un tiempo de cocción inferior a 10 minutos y los copos gruesos entre 10 y 15 minutos. Se deben usar de 2 a 3 partes de agua u otro líquido por cada parte de avena. Para darle más sabor, se recomienda agregar un poco de manzana rallada, una cantidad generosa de canela y ralladura de limón.

 5 minutos 20 minutos 3 porciones

## INGREDIENTES

- 3.5 cucharadas soperas de avena, cruda (46 g)
- 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de nuez moscada (1 g)
- Ralladura de limón
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)
- 200 gramos de leche descremada

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un olla pequeño colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada, la canela, la nuez moscada y la ralladura de limón. Cocinar
- 2º Revolver con frecuencia mientras se cocina la avena. El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de avena: copo fino (menos de 10 min) o grueso (de 10 a 15 min).
- 3º Servir en un bol y decorar con la otra mitad de la manzana troceada, las almendras picadas y un poco de canela [opcional]

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (134 g)	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	152 kcal	8 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	27 mg	37 mg	2 %
H. CARBONO	15 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	–