Laura Roldán Gómez
Técnico Superior en Dietética

PORRIDGE DE AVENA

Porridge de avena

5 minutos
5 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso grande de leche, desnatada, UHT (225 g)
- 4 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (52 g)
- 1 cucharada sopera de canela, en polvo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Calentar la leche y la canela en un cazo hasta ebullición. Se puede usar leche de vaca o bebida vegetal.
2º Añadir los copos de avena y bajar el fuego a temperatura media. Cocinar 2 minutos.
3º Retirar del fuego y dejar reposar 1 minuto.
4º Se puede consumir en el momento o guardar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	106 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	34 %
H. CARBONO	16 g	47 g	18 %
AZÚCARES	4 g	10 g	12 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
SODIO	37 mg	105 mg	4 %