



## AVENA TRASNOCHADA CON PLÁTANO Y NUEZ

 10 minutos 4 porciones

### INGREDIENTES

- 2 tazas de hojuelas de avena [158 g]
- 2 tazas de leche semidescremada [466 g]
- 1 taza de yoghurt griego natural
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 3 cucharaditas de miel [21 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de plátano rebanado [160 g]
- 12 piezas de nuez picada finamente [36 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca las hojuelas de avena, la leche, el yogurt, la canela, la miel y la sal en un recipiente y mezcla hasta que esté bien combinada.
- 2º Vacía la mezcla de manera equitativa en 4 recipientes o vasos. Cubre con plástico o tapas y coloca en el refrigerador para enfriar por al menos 8 horas o durante la noche.
- 3º Para servir, coloca encima plátano rebanado y nueces.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [262 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	340 kcal	17 %
GRASA	6 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	4 mg	9 mg	3 %
SODIO	257 mg	673 mg	28 %
H. CARBONO	20 g	53 g	18 %
AZÚCARES	6 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	—