



TAZÓN DE LECHE, CACAO, AVENA ARROLLADA Y BANANA.

Imagen de "educarte nutrición". Buena opción energética para desayunos y meriendas.

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 banana, pulpa, fresca
- 1/2 taza de té de avena Quaker Instantánea
- 1 cuchara sopera colmada de cacao soluble, en polvo (podés elegir cacao sin azúcar o cacao común comercial, que trae azúcar, dependiendo de los objetivos nutricionales que se esté manejando en el plan).
- 1/3 de taza de leche entera ultrapasteurizada o descremada, según los objetivos del plan
- nueces picadas y merengues triturados

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pisar media banana
- 2º La otra mitad de la banana cortarla en rodajas
- 3º Mezclar la avena con la banana y agregar el cacao
- 4º Incorporar la leche de a poco, mezclando todos los ingredientes, hasta lograr la consistencia que se quiera o guste.
- 5º Agregar las rodajas de banana por encima
- 6º Puede salpicarse con merengues triturados y/o nueces picadas para aumentar el aporte calórico

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	268 kcal	13 %
GRASA	4 g	7 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	5 mg	2 %
SODIO	32 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	21 g	43 g	14 %
AZÚCARES	3 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	—