



BLUEBERRY PORRIDGE - AVENA CON ARÁNDANOS

Receta de www.anitabean.co.uk - imagen receta del sitio

2 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de avena, grano, arrollada, cruda
- 15 unidades de arándanos Congelados (KARINAT) o puñado de arándanos frescos [20-30 g]
- 300 cc [1 vaso o taza grande] de bebida a base de ALMENDRAS Tratenfu o cualquier otra bebida vegetal que te guste
- 1 pizca de canela opcional
- 1 cucharadita de esencia de vainilla [3 g]
- Media banana
- Stevia o sucralosa para endulzar ó espolvoreado de azúcar mascabo o 1 pequeño hilo de miel de abeja [si es que consumen]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la avena y la leche en una sartén grande hasta que hierva.
- 2º Bajar el fuego, agregar los arándanos y cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que la papilla se espese y la avena esté cocida, aproximadamente de 4 a 5 minutos. ¡La papilla se volverá de un tono púrpura oscuro!
- 3º Agregar la canela y la vainilla.
- 4º Una vez que tenga la consistencia deseada [¡la papilla gruesa queda muy bien!], verter la papilla en un tazón. Cubrir con unos arándanos extras, rodajas de banana y una llovizna de miel o jarabe de arce.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [241 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	218 kcal	11 %
GRASA	3 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	71 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	34 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	—