

AVENA CHOCOLATOSA CON ARÁNDANOS

Avena con cacao

 10 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]
- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, pasteurizada [113 g]
- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble sin azúcar, en polvo [7 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 1 puñado, mano cerrada de arándano, crudo [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Agregar los copos de avena y en una olla
- 2º Agregar los copos de avena y leche en una olla a fuego alto
- 3º Cuando comience a hervir, baja el fuego y agrega el cacao en polvo y la canela
- 4º Revuelve bien, hasta que los ingredientes se incorporen
- 5º Agrega los arándanos y continúa revolviendo a fuego bajo
- 6º Cuando la avena haya absorbido los ingredientes, apaga el fuego y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [177 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	219 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	21 %
H. CARBONO	21 g	38 g	15 %
AZÚCARES	7 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	33 mg	59 mg	2 %