



PORRIDGE CON CHOCOLATE RYN

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 110 gramos de yogur, desnatado, natural alto en proteínas sin azúcar
- 90 gramos de leche, desnatada, (medio vaso)
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 pastilla de chocolate, 82%
- Canela al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche o bebida vegetal, junto con los copos de avena en el microondas a máxima potencia 3m
- 2º Servir en un bol y mezclar con el yogur hasta integrarlo
- 3º Añadir el chocolate troceado por encima y la canela

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [256 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	42 %
H. CARBONO	16 g	41 g	16 %
AZÚCARES	4 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
SODIO	18 mg	45 mg	2 %