



GACHAS DE MANZANA, CANELA, MANDARINA Y NUECES

La canela: ayuda a combatir la diabetes reduciendo los niveles de azúcar en la sangre [glucemia]. También tiene un fuerte poder antioxidante, ya que es el cuarto alimento que contiene más antioxidantes por cada 100 g

 30 minutos

 30 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de manzana, variedad s/e, cruda [75 g]
- 1/2 unidad mediana de mandarina, cruda [35 g]
- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 100 gramos de leche de avena Vivesoy
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 4 unidades sin cáscara de nuez, cruda [20 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar una manzana pequeña y cortarla en trozos. Pelar también la mandarina y dejarla a un lado. En una cacerola, calentar 50g de copos de avena, 125 ml de leche de avena, la manzana y una cucharada de postre de canela a fuego lento. Con la leche, la avena se espesa, por lo que hay que removerla regularmente hasta que esté blanda [unos 5 minutos]. Servir la mezcla en tazones, luego añadir gajos de mandarina y 4 nueces peladas. Espolvorear con canela y añadir 1 cucharadita de miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [248 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	21 g	53 g	20 %
AZÚCARES	9 g	22 g	24 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	28 %
SODIO	2 mg	6 mg	0 %