



AVENA AL ESTILO ARROZ CON LECHE CON PLÁTANO, ARÁNDANOS Y CHOCOLATE (CON PROTEÍNA EN POLVO)

Podemos preparar una vez a la semana y obtener 4 porciones

 4 porciones

INGREDIENTES

- 4 raciones individuales de avena, cruda (140 g)
- 1000 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 4 unidades medianas de plátano (600 g)
- 100 gramos de arandano
- 4 pastillas de chocolate, negro (32 g)
- 80 gramos de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein+ Chocolate Crown Sport Nutrition

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos la leche hasta que esté a punto de hervir junto con una rama de canela y pieles de limón y naranja.
- 2º Añadimos la avena, retiramos del fuego y removemos constantemente durante uno minutos
- 3º Cuando se haya enfriado dividimos en 4 porciones iguales y guardamos en la nevera
- 4º Añadimos media porción de proteína (20 g), plátano, arándanos, canela y cacao

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (430 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	464 kcal	23 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	61 %
H. CARBONO	14 g	59 g	23 %
AZÚCARES	4 g	16 g	17 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	33 mg	144 mg	6 %