



AVENA AL ESTILO ARROZ CON LECHE

 15 minutos
 15 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 litro de leche semidenatada
- 160 gramos de avena en copos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos la leche hasta que esté a punto de hervir junto con una rama de canela y un par de pieles de limón y naranja.
- 2º Añadimos la avena, retiramos del fuego y removemos durante unos minutos
- 3º Dejamos enfriar y añadimos estevia al gusto.
- 4º Acompañamos de canela y/o fruta y/o frutos secos (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (290 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	29 %
H. CARBONO	12 g	35 g	13 %
AZÚCARES	4 g	12 g	13 %
GRASA	2 g	7 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	40 mg	117 mg	5 %