



AVENA CON LECHE DE ALMENDRAS Y NARANJA

Puedes agregar otras frutas a la avena, como fresas, arándanos o frambuesas, etc. Puedes usar leche de coco, leche de soja o cualquier otra leche vegetal que prefieras.

1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 Vaso de leche de almendras (200 ml)
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (1 g)
- 1 unidad grande de naranja, cruda (310 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla pequeña, colocar la leche de almendras y la canela. Llevar a ebullición a fuego medio. Agregar la avena y cocinar, revolviendo constantemente, hasta que la avena esté espesa y cremosa. (Tiempo de cocción: 5-7 minutos)
- 2º Lavar la naranja y cortarla en rodajas finas.
- 3º Disponer la avena en un bol y cubrir con las rodajas de naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (455 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	618 kcal	31 %
GRASA	7 g	32 g	49 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	10 g	46 g	15 %
AZÚCARES	5 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	52 %
PROTEÍNA	4 g	20 g	—