

AVENA CON PLÁTANO Y SEMILLAS

Puedes usar leche de vegetal si lo prefieres. Puedes añadir otras frutas frescas o frutos secos, si no te gustan las semillas de girasol. Si te gusta la avena más dulce, puedes agregar un poco más de miel o sirope de arce.

1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 taza de leche, desnatada, pasteurizada [225 g]
- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de pipas de girasol, sin sal [15 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]
- 1 cucharadita de miel [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla pequeña, calentar la leche a fuego medio.
- 2º Agregar la avena y la canela, y cocinar a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta obtener la textura deseada.
- 3º Retirar del fuego y agregar el plátano cortado en rodajas y las semillas.
- 4º Mezclar bien y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	547 kcal	27 %
GRASA	3 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	1 mg	5 mg	2 %
SODIO	26 mg	107 mg	4 %
H. CARBONO	20 g	85 g	28 %
AZÚCARES	8 g	32 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
PROTEÍNA	5 g	23 g	—