



HELADO CREMOSO DE AVENA PROTEICO

Puedes usar leche vegetal como leche de almendras, leche de soja o la que prefieras. Puedes agregar otros ingredientes a tu gusto, como frutas frescas (plátano, fresas, arándanos), frutos secos (nueces, almendras), semillas (chía, linaza) o canela.

2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de avena en hojuelas
- 1 taza de leche (240 g)
- 1 porción o scoop de proteina (30 g)

- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7
 g)
- 2 cucharaditas de miel (14 g)
- 6 cucharadas de mantequilla de Maní (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar la base de avena: En una olla pequeña, colocar la leche y llevar a ebullición a fuego medio. Agregar la avena en hojuelas y cocinar durante 5-7 minutos, removiendo constantemente, hasta que esté espesa y cremosa. Retirar del fuego y dejar enfriar completamente.
- 2º Incorporar los ingredientes restantes: Una vez que la base de avena esté fría, agregar la proteína en polvo, el cacao en polvo, la miel y la mantequilla de maní. Mezclar bien hasta obtener una crema suave y homogénea.
- 3º Congelar: Verter la mezcla en un recipiente hermético y apto para congelador. Congelar durante al menos 4 horas o hasta que esté completamente sólido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (241 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 214 kcal | 515 kcal | 26 % |
| GRASA | 8 g | 20 g | 31 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| COLESTEROL | 7 mg | 16 mg | 5 % |
| SODIO | 162 mg | 389 mg | 16 % |
| H. CARBONO | 21 g | 51 g | 17 % |
| AZÚCARES | 4 g | 9 g | _ |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 5 g | 20 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 34 g | _ |