

## 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 proteína (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	—