



AVENA CON MANZANA, CANELA Y PASAS

se puede dejar preparado la noche anterior

 15 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de avena en copos, para el desayuno (3-4 de 1 taza de 250ml)
- 1 taza de leche, desnatada, pasteurizada (225 g)
- 1 unidad grande de manzana, sin piel o con piel, cruda (230 g) [Roja o Verde]
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 10 piezas de pasas (20 g) o 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g) o otro fruto seco de preferencia
- 1 pizca de canela molida a gusto (5g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la leche a calentar con la avena. Y la manzana troceada la ponemos a hervir con un poco de agua hasta que ablande. Enplatamos primero la avena y por encima la manzana con los frutos secos o las uvas pasas. Una vez lista añadimos la canela a gusto y un poco de miel para endulzar. [Opcional] La manzana se puede consumir cruda, bien lavada. O de forma separada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	23 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	18 g	45 g	15 %
AZÚCARES	8 g	21 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	26 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	—