



AVENA EN HOJUELAS CON LECHE VEGETAL Y PROTEÍNA EN POLVO

Desayuno a base de bebida vegetal, avena en hojuelas, fruta de temporada y frutos secos o crema de frutos secos.

🕒 20 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena en hojuelas
- Leche vegetal, Coco o de Almendras
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada (20 g)
- 1 scoop Proteína en polvo de Whey Protein

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar en agua los 40 g de Avena, agregar opcional canela, clavitos o vainilla.
- 2º Verás que irá cogiendo espesor poco a poco y aquí ya depende del gusto de cada uno. A mi me gusta espesito. Aparte en una taza pequeña mezclar 1 scoop de proteína con la leche vegetal, mezclar hasta que quede espesa, tipo leche condensada.
- 3º Sirve la avena en un bowl y luego agregas la mezcla de la leche y la proteína, mezcla todo muy bien y agregas de topping, Almendras y Bluberries

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (83 g)	% DDR
ENERGÍA	360 kcal	297 kcal	15 %
GRASA	17 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	7 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	35 g	29 g	10 %
AZÚCARES	4 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	9 g	35 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	—