

AVENA CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS (MICROONDAS)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]
- 1 taza de leche [de vaca, vegetal o agua]
- 1/4 taza de fruta picada [como plátano, fresas, arándanos]
- 1 puñado, mano cerrada de frutos secos [20 g]
- 1 cucharadita de miel

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la avena y la leche en un recipiente apto para microondas.
- 2º Cocina en el microondas a potencia alta durante 2-3 minutos, o hasta que la avena esté espesa y cremosa.
- 3º Agrega la fruta fresca, los frutos secos y la miel [si lo deseas].

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [337 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	437 kcal	22 %
GRASA	6 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	10 mg	33 mg	11 %
SODIO	75 mg	253 mg	11 %
H. CARBONO	15 g	49 g	16 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	—