

GACHAS DE AVENA Y CHÍA CON BEBIDA DE SOJA

Preparar la noche antes y dejar reposar en la nevera.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 200 gramos de bebida de soja

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes en un bote de cristal y dejar en la nevera la noche de antes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [250 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 122 kcal | 304 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 15 g | 30 % |
| H. CARBONO | 13 g | 32 g | 12 % |
| AZÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GRASA | 4 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 24 % |
| SODIO | 3 mg | 7 mg | 0 % |