

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 %