

PORRIDGE DE AVENA Y CHÍA CON BEBIDA DE SOJA Y NUECES 1 Porción

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todo en un bol y dejar reposar 15 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	33 %
H. CARBONO	12 g	32 g	12 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	3 mg	8 mg	0 %