

CAFÉ CON LECHE DESNATADA, AVENA, NUECES, PIPAS, SEMILLAS Y CREMA DE CACAHUETE.

 1 porción

Café con leche desnatada. Sustituimos los cereales de desayuno por otros ingredientes más saludables (avena, nueces, pipas, semillas y crema de cacahuete)

INGREDIENTES

- 250 gramos de café con leche desnatada
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 15 gramos de nuez
- 15 gramos de pipa de calabaza
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 1/2 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete [10 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bol, dejar que repose unos minutos y comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	23 g	46 %
H. CARBONO	9 g	32 g	12 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	9 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	28 mg	95 mg	4 %