

PORRIDGE DE AVENA ALTO EN CALORÍAS (DEPORTISTAS)

Desayuno energético para deportistas.

 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [52 g]
- 1 taza de bebida de soja [225 g]
- 30 gramos de nuez
- 15 gramos de crema de cacahuete
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero pon 4 cucharadas de avena en copos en un bol. A continuación trocea las nueces y añádelas. Añade una cucharada de crema de cacahuete. Añade la chía bien distribuida por toda la parte superior. A continuación vierte por encima la bebida de avena. Espolvorea con canela por toda la superficie. Déjalo reposar 15-20 minutos. [También puedes dejarlo hecho la noche antes y dejarlo en la nevera, en función de lo espeso que te guste]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [340 g]	% DDR
ENERGÍA	194 kcal	660 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	53 %
H. CARBONO	14 g	48 g	19 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	12 g	39 g	56 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	12 g	49 %
SODIO	17 mg	57 mg	2 %