

PORRIDGE DE AVENA Y CHÍA CON BEBIDA DE VEGETAL Y NUECES

 1 Porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de bebida vegetal
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 20 gramos de nuez, cruda
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon 3 cucharadas soperas de avena en copos en un bol.
- 2º añade un puñado de nueces y una cucharada de postre de chía.
- 3º Vierte la bebida vegetal y espolvorea la canela.
- 4º Dejar reposar en la nevera la noche antes. Si no te ha dado tiempo, déjalo reposar unos 15-30' antes de tomar para que la avena y la chía se hidraten.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [260 g]	% DDR
ENERGÍA	163 kcal	425 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	34 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	33 %
SODIO	3 mg	9 mg	0 %