

PORRIDGE CON AVENA Y PERA

Este porridge puedes hacerlo con bebida vegetal o leche de vaca, o si lo prefieres, con yogur.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 15 gramos de pipas de calabaza
- 15 gramos de nuez
- 1 unidad mediana de pera [180 g]
- 1 vaso pequeño de bebida de soja [113 g] o 125 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur, natural con coco Alpro
- 1 Unidad individual de chía [15 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol coloca tres cucharadas soperas de avena en copos [35g], las nueces, las pipas de calabaza y la chía.
- 2º Vierte la bebida vegetal sobre el resto de ingredientes. [Si prefieres otro tipo de leche o de bebida vegetal, también es posible] . Si lo prefieres, puedes hacerlo con yogur.
- 3º Espolvorea la canela . Tápalo y guarda en la nevera durante toda la noche [si no te ha dado tiempo a prepararlo la noche antes, déjalo reposar unos 15-20 minutos para que se hidrate.
- 4º Antes de comer, pelar y trocear la pera y colocar encima del porridge.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	27 g	38 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	44 %
SODIO	26 mg	88 mg	4 %