

PORRIDGE CON AVENA, CACAO PURO Y PLÁTANO

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 pipa de calabaza
- 1 unidad pequeña de plátano [100 g]
- 1 vaso pequeño de bebida de soja [113 g] o 125 gramos de preparado de soja, alternativa al yogur, natural con coco Alpro o 1 vaso pequeño de leche, desnatada, pasteurizada sin lactosa [113 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g] o 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol coloca tres cucharadas soperas de avena en copos [35g] y las pipas de calabaza
- 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 el cacao. 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, trocea el plátano y ponlo por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [233 g]	% DDR
ENERGÍA	149 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	18 g	43 g	16 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	33 mg	78 mg	3 %