



40G AVENA CON MANZANA Y CACAO (CALENTE)

Se deben usar de 2 a 3 partes de agua u otro líquido por cada parte de avena.

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena, cruda
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)
- 1 taza de leche [225 g] o bebida vegetal
- 1 CD SOPERA de chocolate, cacao sin azúcar (8 g)
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un cazo pequeño colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada, la canela y hervir, reducir el fuego.
- 2º Revolver con frecuencia mientras se cocina la avena. El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de avena: copo fino [menos de 10 min]
- 3º Servir en un bol y decorar con la otra mitad de la manzana troceada, las almendras picadas, chocolate negro en polvo, un poco de canela y stevia [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [390 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	38 %
H. CARBONO	14 g	53 g	20 %
AZÚCARES	7 g	27 g	30 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	27 mg	105 mg	4 %