



PORRIDGE DE AVENA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 vaso pequeño de leche, entera, UHT (113 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche y las cucharadas soperas de avena.
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia (tipo yogurt griego).
- 3º Añadir un par de piezas de fruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	198 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	18 g	31 g	12 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	10 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	23 %
SODIO	31 mg	54 mg	2 %