




PORRIDGE DE COPOS DE AVENA

 5 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno [52 g]
- 1 vaso de leche soja calcio (Mercadona) [250 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 4 piezas med de fresa entera [48 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche con los copos hasta que hierba y apartar.
- 2º Agregar las fresas partidas a trozos
- 3º Añadir la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [358 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	33 %
H. CARBONO	13 g	47 g	18 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	43 mg	154 mg	6 %