



PORRIDGE DE COPOS DE AVENA Y MANZANA

 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 unidad pequeña de manzana Golden, sin piel, cruda [150 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche con los copos hasta que hierba y apartar.
- 2º Agregar la manzana y la canela

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [415 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	370 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	13 g	53 g	20 %
AZÚCARES	5 g	21 g	23 %
GRASA	2 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	38 mg	158 mg	7 %