




PORRIDGE DE COPOS DE AVENA Y FRAMBUESA

 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 puñado, mano cerrada de frambuesa, cruda [20 g]
- 10 gramos de almendra, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar la leche con los copos hasta que hierba y apartar.
- 2º Agregar las frambuesas y las almendras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	370 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	37 %
H. CARBONO	12 g	39 g	15 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	35 %
SODIO	46 mg	154 mg	6 %