



AVENA Y ARÁNDANOS U OTRA FRUTA

 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de copos avena
- 15 unidades de arándanos Congelados (KARINAT) o puñado de arándanos frescos [20-30 g]
- 1 pizca de canela opcional
- 1 cucharadita de esencia de vainilla [3 g]
- Edulcorante [opcional]
- 1 vaso de bebida de Almendra o leche de vaca semidesnatada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la avena y la leche en una sartén grande hasta que hierva.
- 2º Bajar el fuego, agregar los arándanos y cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que la papilla se espese y la avena esté cocida, aproximadamente de 4 a 5 minutos. ¡La papilla se volverá de un tono púrpura oscuro!
- 3º Agregar la canela y la vainilla.
- 4º Una vez que tenga la consistencia deseada (¡la papilla gruesa queda muy bien!), verter la papilla en un tazón. Cubrir con unos arándanos extras, rodajas de banana y una llovizna de miel o jarabe de arce.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	19 %
H. CARBONO	13 g	35 g	13 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	80 mg	216 mg	9 %