Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

PORRIDGE DE AVENA, NUEZ Y PLÁTANO

1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de avena en copos, para el desayuno (26 g)
- 1 Vaso de bebida de soja sin azúcar (Alpro) (200 g) o 1 taza de leche, semidesnatada, UHT (225 g) o 1 taza de bebida de almendras sin azúcar (220 g)
- 1 unidad pequeña de plátano, maduro (100 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un cuenco añade la avena y medio plátano (cuanto más maduro más dulzor) aplastado con la ayuda de un tenedor. Cúbrelo todo con leche o bebida vegetal.

2º Mételo al microondas durante 1-2 minutos a máxima potencia. Sácalo y remuévelo.

3º Si se ha quedado muy espeso y lo prefieres más líquido puedes añadirle otro chorrito de leche o bebida vegetal.

4º Recomendación: Puedes añadir un poco de canela en polvo o una cucharadita de cacao en polvo.

5º De topping puedes añadir la otra mitad del plátano y un puñado de arándanos o la fruta que más te guste con las nueces

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (311 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AZÚCARES	5 g	15 g	16 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	29 mg	90 mg	4 %