

PORRIDGE DE COPOS DE AVENA CON ARÁNDANOS Y CHÍA (MEDIANO)



Plato típico Británico que se suele tomar para el desayuno, media mañana o merienda. Fue inventado por los griegos y acogido por los celtas, llegando así a Gran Bretaña. El plato consiste básicamente en copos de avena que, al estar en remojo en agua o leche se hinchan formando una textura cremosa y pastosa que posteriormente se mezcla con semillas, fruta y/o frutos secos. Esta textura se intensifica si los cocinamos mediante cocción.

 5 minutos 5 minutos 1 Bol

INGREDIENTES

- 300 ml de agua aprox. o 1 taza de leche (240 g)
- 75 gramos de copos de avena
- 1 Puñado de semillas de chía (15 g) o lino
- 40 gramos de arandano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter el vaso de agua en un recipiente lo suficientemente grande para todos los ingredientes
- 2º Añadir los copos de avena y semillas y ponemos el bol en el microondas a potencia elevada o máxima (600 W), durante 2 minutos. Pasado el tiempo sáquelo remuévalo y vuelva a repetir el proceso hasta que tome la consistencia que le guste. Experimente con la cantidad de agua y los tiempos para conseguir la textura que más le guste
- 3º Si lo prefiere frío, prepárelo un poco antes de consumirlo y resérvelo en la nevera hasta el momento de la ingesta. Ahora añadimos la proteína y removemos
- 4º Añade, si lo prefiere, unas frambuesas o arándanos por encima.
- 5º ¡Disfrute de su creación como un/a Británic@!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOL (400 g)	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	36 %
H. CARBONO	13 g	53 g	20 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	56 %
SODIO	16 mg	66 mg	3 %