

## GACHAS DE AVENA CON CHOCOLATE Y CANELA



En esta receta se pueden utilizar copos de avena finos o gruesos, siendo que los copos finos tienen un tiempo de cocción inferior a 10 minutos y los copos gruesos entre 10 y 15 minutos. Se deben usar de 2 a 3 partes de agua u otro líquido por cada parte de avena. Para darle más sabor, se recomienda agregar unos trozos de manzana, una cantidad generosa de canela y ralladura de limón.

- 5 minutos
- 20 minutos
- 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas soperas de avena, cruda (39 g)
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- Ralladura de limón
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)
- 1 taza de leche, desnatada, UHT (225 g)
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (90 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- En un cazo pequeño colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada, la canela y la ralladura de limón. Llevar a ebullición y reducir el fuego.
- Revolver con frecuencia mientras se cocina la avena. El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de avena: copo fino (menos de 10 min) o grueso (de 10 a 15 min).
- Servir las gachas en un bol y decorar con la otra mitad de la manzana troceada, las almendras picadas, trozos de chocolate negro y un poco de canela [opcional]

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (361 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	41 %
H. CARBONO	14 g	50 g	19 %
AZÚCARES	6 g	22 g	25 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	31 mg	111 mg	5 %