



-GACHAS DE COPOS DE AVENA CON CREMA DE CACAHUETE, CACAO Y PLÁTANO

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre colmada de cacao soluble, en polvo (7 g)
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 1 vaso grande de bebida de soja (225 g)
- 1 ración individual de avena, cruda (35 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena con el cacao, la crema de cacahuete, la leche o bebida vegetal en un tazón y dejar que la avena se remoje durante la noche en el refrigerador o cocerla esa misma mañana [queda mejor cocida que remojada]
- 2º Servir las gachas con rodajas de plátano
- 3º Canela opcional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [348 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	467 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	39 %
H. CARBONO	16 g	57 g	22 %
AZÚCARES	5 g	17 g	19 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	38 %
SODIO	22 mg	77 mg	3 %