



GACHAS DE COPOS DE AVENA CON CHOCOLATE, YOGUR Y PLÁTANO (COPIA) (COPIA)

 5 minutos
 10 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café colmada de cacao soluble, en polvo (4 g)
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 200 gramos de leche, semidesnatada, UHT
- 30 gramos de avena, cruda
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los copos de avena, el cacao o la proteína y la 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 y yogur griego
- 3º Canela, miel y frutos secos opcional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (420 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	357 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	35 %
H. CARBONO	12 g	51 g	20 %
AZÚCARES	7 g	28 g	31 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	48 mg	203 mg	8 %