



GACHAS DE AVENA PROTEICAS

 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 40-60 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 200 gramos de leche de almendra o 1 taza de leche, semidesnatada, UHT [225 g]
- Canela en polvo
- 120 gramos de huevo de gallina, clara, cruda [4 claras]
- Edulcorante líquido al gusto, Canela, Miel, Datil.... [opcional]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en una cazuela a fuego medio-bajo tu bebida vegetal y avena. Mueve continuamente sin dejar que llegue a hervir. Añade tu edulcorante preferido y canela al gusto. Sigue removiendo hasta que espese. Retira del fuego y añade ahora las claras de huevo. Mueve enérgicamente y ponlo a fuego bajo un par de minutos más mientras sigues moviendo para que termine su cocción Sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [198 g]	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	40 %
H. CARBONO	26 g	52 g	20 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	67 mg	132 mg	6 %