Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

# 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 % |