



## GACHAS DE AVENA CON PERA Y NUEZ

 1 porción

### INGREDIENTES

- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- Medio vaso de leche o bebida vegetal
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo (3 g)
- 1/2 unidad mediana de pera, con piel, cruda (90 g)
- 3 unidades sin cáscara de nuez, cruda (15 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece a fuego lento removiendo constantemente tu avena con la leche hasta obtener la textura de papilla. Corta la pera a rodajas y en una sartén cuécela por ambos lados hasta que cambie su textura y color. En un bol pon tu avena, por encima la pera y las nueces y puedes añadir crema de cacao sin azúcares.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (343 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	44 g	17 %
AZÚCARES	5 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	30 %
SODIO	31 mg	108 mg	4 %