



## GACHAS DE AVENA AL MICROONDAS CON FRUTA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 30-40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- Pieza de fruta
- Canela
- 1 cucharada de semillas de Chía
- 1 vaso de agua 250ml o 1 taza de leche o bebida vegetal

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un recipiente la avena y cubre de agua totalmente. Mete a tu microondas a máxima potencia dos minutos aproximadamente o hasta que veas que la avena sube. Añade la fruta cortada y las semillas de chía. Se puede tomar caliente o frío.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	12 g	46 g	18 %
AZÚCARES	6 g	21 g	23 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	15 mg	54 mg	2 %