






GACHAS DE AVENA Y MANZANA

 5 minutos
 20 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena, cruda
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1 taza de bebida de soya u otra bebida vegetal de preferencia [225 ml]
- Ralladura de limón
- 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- 1 puñado, mano cerrada de almendra, tostada y troceada (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un cazo pequeño colocar las hojuelas, la bebida vegetal, la canela y la ralladura de limón [opcional]. Llevar a ebullición y reducir el fuego. Mete la manzana en el microondas a maxima potencia unos 5 minutos para que se cocine
- 2º Revolver con frecuencia mientras se cocina la avena. El tiempo de cocción puede variar de acuerdo al tipo de avena: copo fino [menos de 10 min] o grueso [de 10 a 15 min].
- 3º Servir las gachas en un bol y decorar con la manzana troceada, las almendras picadas y un poco de canela [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	480 kcal	24 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	37 %
H. CARBONO	14 g	58 g	22 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	3 mg	13 mg	1 %