Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

GACHAS DE AVENA Y CHOCOLATE

5 minutos
20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de avena, cruda
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- Ralladura de limón
- 15 gramos de almendra, tostada
- 1 taza de leche, desnatada, UHT (225 g)
- 1 pastilla de chocolate, negro (8 g)
- 1/2 unidad mediana de manzana, con piel, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un cazo pequeño colocar la avena, la leche, la mitad de la manzana rallada, la canela y la ralladura de limón. Llevar a ebullición y reducir el fuego.

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 otra mitad de la manzana troceada, las almendras picadas, trozos de chocolate negro y un poco de canela (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (357 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	39 %
H. CARBONO	14 g	50 g	19 %
AZÚCARES	6 g	22 g	25 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	31 mg	110 mg	5 %