



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 %