



## GACHAS DE AVENA CON ALMENDRAS Y FRUTA

 20 minutos

 10 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 vaso grande de bebida de soja [225 g]
- 40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 20 gramos de arándano, crudo
- 15 gramos de almendra, tostada
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade 1 vaso de bebida vegetal de tu preferencia a un cazo y cuece a fuego medio hasta que esté a punto de romper a hervir. si quieres que tenga algún sabor especial prueba a añadirle canela, esencia de vainilla, jengibre, piel de limón o naranja... esto va a hacer que la bebida de soja adquiera aroma y un ligero sabor especial.
- 2º Antes de que rompa a hervir añade los copos de avenas y remueve con una cuchara para que no se peguen.
- 3º Verás que irá cogiendo espesor poco a poco y aquí ya depende del gusto de cada uno. A mi me gusta espesito así que hasta que no paso la cuchara por el fondo y veo el cazo no lo aparto pero si te gusta mas líquido apártalo cuando creas que está a tu gusto.
- 4º Sírvelo en un bol y ponle los arándanos y las almendras troceadas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [303 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	384 kcal	19 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	33 %
H. CARBONO	14 g	41 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	44 %
SODIO	4 mg	12 mg	0 %