



GACHAS DE AVENA, PLÁTANO Y NUEZ

 1 porción

INGREDIENTES

- 45 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 150-200 gramos de bebida de avena
- 1/2 unidad mediana de plátano, crudo [75 g]
- 1/4 cucharada de café de canela molida [1 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 15 gramos de nuez, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en un cazo al fuego la bebida y los copos de avena y cocinamos durante 10 o 15 minutos, removiendo con una cuchara de madera hasta que espese.
- 2º Retiramos del fuego, agregamos la canela molida y mezclamos.
- 3º Vertemos en un tazón, colocamos encima las rodajas de plátano y las almendras, regamos con la miel y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [265 g]	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	23 %
H. CARBONO	21 g	54 g	21 %
AZÚCARES	5 g	14 g	16 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	2 mg	5 mg	0 %