



GACHAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CANELA

 1 porción

INGREDIENTES

- 30-40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 250 gramos de leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcares añadidos
- 1 plátano pequeño en rodajas
- Canela al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos un cazo con la leche, la avena y la canela (en polvo o en rama) y lo llevamos a ebullición.
- 2º Cocinamos a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente, removiendo la mezcla con una cuchara de madera.
- 3º Retiramos del fuego y dejamos espesar mientras enfría ligeramente. Añadimos el plátano en rodajas y más canela si quisiésemos y ¡listo!
- 4º NOTA: podemos usar aroma de vainilla u otras especias si lo deseamos. Como endulzante, podemos añadir 1 cucharadita de postre de miel o otro tipo de edulcorante, como la stevia, siempre en pequeña cantidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (373 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	13 g	48 g	19 %
AZÚCARES	7 g	27 g	30 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	31 mg	117 mg	5 %