



GACHAS DE AVENA CON PLÁTANO Y CHOCOLATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 200 gramos de leche, entera, UHT
- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]
- 2 pastillas de chocolate, negro [16 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza preparando la avena. Para ello, en un cazo vierte la leche, la avena, la canela y ponlo a fuego bajo varios minutos, aproximadamente 5. Verás que la leche se va consumiendo poco a poco y se queda una masa cada vez más espesa. Pasado los 5 minutos, retíralo del fuego.
- 2º Comienza preparando la avena. Para ello, en un cazo vierte la leche, la avena, una cucharada de semillas de chía, la canela y ponlo a fuego bajo varios minutos, aproximadamente 5. Al cabo de 2-3 minutos, echa un chorrito de miel a la mezcla. Verás que la leche se va consumiendo poco a poco y se queda una masa cada vez más espesa. Pasado los 5 minutos, retíralo del fuego.
- 3º Corta el plátano en rodajas y el chocolate en trozos pequeños.
- 4º En un recipiente, agrega la avena que tienes preparada y sobre ella coloca el plátano en rodajas y el chocolate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [343 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	28 %
H. CARBONO	17 g	59 g	23 %
AZÚCARES	9 g	32 g	36 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	27 mg	94 mg	4 %