



GACHAS DE AVENA

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena, cruda
- 200 gramos de leche, entera, UHT

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Método rápido: meter en un vaso grande (o tazón) con 300 ml de leche y unos 70 gr de avena [3-4 cucharadas soperas] al microondas durante 2-3 minutos. Vigilar para que el contenido no se salga.
- 2º Método lento: en una cacerola a fuego medio - alto echar 350 ml de leche y unos 70 gr de avena. Ir removiendo hasta que las gachas tengan la textura deseada.
- 3º Opcional: añadir a la mezcla canela, cacao desgrasado, esencia de vainilla o un poco de miel/azúcar para darles sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [230 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	23 %
H. CARBONO	13 g	29 g	11 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	39 mg	91 mg	4 %