






## AVENA AL HORNO CON MANZANA, PERA Y NUECES

 10 minutos  
 45 minutos  
 6 porciones

### INGREDIENTES

- 225 gramos de avena, cruda
- 2 cucharadas de postre de canela, en polvo (5 g)
- 1 gramo de bicarbonato de sodio
- 1 gramo de jengibre en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida (1 g)
- 2 vasos grandes de bebida de soja (450 g)
- 120 gramos de manzana, en puré
- 2 cucharadas soperas de miel (36 g)
- 5 gramos de vainilla
- 2 unidades pequeñas de manzana, sin cáscara y cortada en cubos (300 g)
- 1 unidad pequeña de pera, sin cáscara y cortada en cubos (130 g)
- 30 gramos de nuez troceada

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C.
- 2º En un tazón grande, mezclar la avena, las especias y el bicarbonato. En un recipiente aparte, mezclar la bebida de soja, el puré de manzana, la miel y el extracto de vainilla. Agregar la mezcla líquida a la mezcla de avena y revolver todo. Añadir también la manzana y la pera en cubos.
- 3º Poner la preparación en una forma apta para ir al horno. Extender la mezcla de manera uniforme y cubrir con las nueces picadas.
- 4º Cocer en el horno durante unos 35 minutos.
- 5º Retirar la avena del horno, déjala enfriar durante 5 minutos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	140 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	19 %
H. CARBONO	22 g	43 g	17 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	29 %
SODIO	26 mg	52 mg	2 %