

**GACHAS DE AVENA SABOR TIRAMISÚ** 5 minutos 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 30-40 gramos de avena, cruda
- 1/2 cucharada de postre de canela, en polvo [1 g]
- Una cucharada de crema de avellana y chocolate sin azucar
- Chorrillo de café al gusto
- Agua para cubrir la avena
- 10 gramos de semilla de Chía

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En un bol apto para microondas ponemos la avena, la chia y el agua. Calentamos a máxima potencia un minuto. Lo dejamos reposar unos minutos, removemos y añadimos el café y el chocolate. Mezclamos y servimos

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [229 g]	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	15 g	35 g	14 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	24 %
SODIO	2 mg	4 mg	0 %