



GACHAS DE AVENA CON CANELA

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 30-40 gramos de avena, cruda
- Canela en polvo
- 200 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada o 200 gramos de agua de la red

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Método rápido: meter en un vaso grande [o tazón] con 200 ml de leche / agua y unos 30-40gr 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 200 ml de leche y unos 30 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 [231 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	169 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	17 %
H. CARBONO	11 g	25 g	10 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	2 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	20 mg	47 mg	2 %