



GACHAS DE AVENA AL MICROONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 30-40 gramos de avena en copos, para el desayuno
- Canela
- 1 cucharada de semillas de Chía
- 1 vaso de agua 250ml

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un recipiente la avena, las semillas de chía y cubre de agua totalmente. Mete a tu microondas a máxima potencia de 30 segundos a minuto y medio aproximadamente o hasta que veas que la avena sube. [segun la textura deseada] Puedes acompañar con los toppings que desees. Se puede tomar caliente o frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [287 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	142 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	1 mg	3 mg	0 %