

**GACHAS DE AVENA + SCOOP DE PROTEINA**

5 minutos

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de avena, cruda
- 200 gramos de leche, entera, UHT
- 15-20gr de suplemento de proteínas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un tazón los ingredientes, mezclar y meter al microondas durante 1 o 2´ minutos. Vigilar para que el contenido no se salga ni quede muy seco
- 2º 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 [245 g]	% DDR
ENERGÍA	124 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	12 g	30 g	12 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	45 mg	110 mg	5 %