

**PORRIDGE DE CHOCOLATE Y PLATANO**

Gachas de Avena

 10 horas 10 horas 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad pequeña de plátano, crudo (100 g)
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, UHT (113 g)
- 1 cucharita de Canela
- 2 pastillas de chocolate, negro (16 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir la leche, los copos de avena y la canela a una cazuela.
- 2º Llevar a ebullición con fuego suave, (5 min aprox) Revolver durante el proceso.
- 3º Cuando este meloso, verterlo en un bol. Añadir el chocolate y revolver.
- 4º Decorar con el plátano o la fruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	19 %
H. CARBONO	18 g	42 g	16 %
AZÚCARES	6 g	13 g	15 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	457 mg	1042 mg	43 %