

**AVENA CON FRUTAS SILVESTRES Y GRANOLA**

Recetas nutritivas para tu salud...

15 minutos

20 minutos

1 porción

**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de avena en hojuelas [20 g]
- 1 taza de leche lala light [240 g]
- 3/4 taza de mora azul [108 g]
- 3/4 taza de moras [108 g]
- 1/2 taza de frambuesa [62 g]
- 3 cucharadas de granola estándar [21 g]
- 1 cucharada de chía [7 g]
- 1 cucharadita de canela [2 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En una olla chica calienta la leche con la avena a fuego medio.
- 2º Cocina revolviendo ocasionalmente con una cuchara de madera hasta que hierva.
- 3º Después de que alcance el hervor, reduce la intensidad a fuego bajo y revuelve constantemente la mezcla hasta que la avena espese y adquiera una consistencia cremosa.
- 4º Sirve la avena caliente en un bowl y agrega las moras azules, las moras, la frambuesa, la granola y las semillas de chía.
- 5º Decora con un poco de canela.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [568 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	447 kcal	22 %
GRASA	2 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	23 mg	132 mg	5 %
H. CARBONO	14 g	78 g	26 %
AZÚCARES	3 g	18 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	23 g	94 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	—