



PORRIGDE CON COPOS DE AVENA

Esta es una buena opción para el desayuno. Quedas saciado. Contiene una gran cantidad de nutrientes.

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos De Avena en Hojuelas
- Canela al gusto
- 113 ml de Leche semidesnatada
- 3 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda (84 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una cazuela colocar aproximadamente 200ml de agua e ir calentándola a fuego medio.
- 2º Añadir las claras de huevo en el agua caliente y revolver constantemente.
- 3º Luego añadir la avena y cocinar a fuego medio hasta que la avena presente una consistencia espesa. No dejar de remover para evitar que se queme. Debe quedar como con la consistencia de un atol.
- 4º Por último luego de retirar del fuego se le puede agregar la leche y se vuelve a mezclar hasta volver homogénea la mezcla. En este paso se puede sustituir la leche de vaca por cualquier otra bebida vegetal tipo leche.
- 5º Se puede acompañar con frutas picaditas, miel, o edulcorante natural según las indicaciones de tu dietista-nutricionista.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (228 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	196 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	35 %
H. CARBONO	11 g	26 g	10 %
AZÚCARES	3 g	6 g	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	82 mg	186 mg	8 %