



GACHAS DE AVENA CON PLÁTANO Y NUECES

1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 250 gramos de bebida de avena
- 1/2 unidad mediana de plátano, crudo [75 g]
- 1/4 cucharada de café de canela molida (1 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)
- 15 gramos de nuez, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos en un cazo al fuego la bebida y los copos de avena y cocinamos durante 10 o 15 minutos, removiendo con una cuchara de madera hasta que espese.
- 2º Retiramos del fuego, agregamos la canela molida y mezclamos.
- 3º Vertemos en un tazón, colocamos encima las rodajas de plátano y las almendras, regamos con la miel y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [380 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	462 kcal	23 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	25 %
H. CARBONO	18 g	68 g	26 %
AZÚCARES	5 g	20 g	23 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	26 %
SODIO	2 mg	7 mg	0 %