Diana Marcela Gil B.

PORRIDGE O GACHAS DE AVENA MANZANA/ ZANAHORIA

Para desayuno, post-entreno (porción completa) merienda o postre (1/2 porción)

5 minutos

1.1 porciones

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de copos de avena (50 gr)
- 1 vaso de bebida de almendras/ avena/ soja o 1 vaso de leche semidesnatada / desnatada / entera
- Canela
- 1 zanahoria cruda (45 g) o 1 manzana pequeña (150 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner la avena en un cazo pequeño a fuego medio bajo durante 2 minutos y revolver constantemente. luego añadir la bebida vegetal o la leche y mezclar. Dejar cocinar durante 4-6 minutos sin dejar de remover de vez en cuando. Otra opción más rápida: poner la avena con la leche o bebida vegetal en un plato hondo y mezclar y llevar al micro entre 2-3 minutos a max. potencia.

2º Mientras pelas la fruta. (manzana / zanahoria la cortas al gusto o pasas por un rallador al gusto (la zanahoria mejor rallada) o frutos rojos, reservas. Retira del fuego. Sirves en un bol o plato hondo y añades la canela y la fruta.

3º Opcional: Frutos secos, chocolate negro, yogur. coco rallado etc. (en función de gustos y planificación nutricional).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	21 %
H. CARBONO	12 g	37 g	14 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	32 mg	97 mg	4 %