Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

CREMOSO DE AVENA Y CACAO

15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 tableta de chocolate, negro Aguila 66% cacao ó IDEAL 80]% CACAO
- 200 gramos de leche, entera, UHT
- 1 unidad mediana de banana ó manzana (150 g)
- 3 cucharadas soperasl de avena, cruda (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar la avena en leche y el chocolate (media barra), hasta que la misma esté tierna (en microondas 30/40 segundos) ó dejarla en heladera la noche anterior.

2º Una vez hecha la preparación, agregar la banana cortada y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (335 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	338 kcal	17 %
GRASA	3 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	28 %
COLESTEROL	7 mg	24 mg	8 %
SODIO	24 mg	79 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	47 g	16 %
AZÚCARES	7 g	24 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	–