



AVENA NOCTURNA [RECETARIO THE BEAUTY FREAK ROOM]

Bajo en grasas - Bajo índice glucémico - Alto en proteínas - Libre de lácteos - Vegetariano

1 porción

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas soperas de salvado de avena o 3/4 de taza de Quinoa cocida o trigo sarraceno cocido (para celíacos o intolerantes al gluten)]
- 1/3 taza de agua, 5 gotas de extracto de vainilla, 3 sobres de Stevia o Sucralosa en polvo.
- Opcionales para saborizar: cacao amargo en polvo, ralladura o jugo de limón/mandarina/naranja, café instantáneo sin azúcar, etc.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar el agua y el salvado en una olla y calentar revolviendo, para que el salvado absorba un poco de líquido.
- 2º Agregar la vainilla, el edulcorante y las claras, sin dejar de revolver, hasta que las claras comiencen a coagular (4 minutos aprox)
- 3º Pasar la mezcla a un recipiente y consumir caliente (o dejarlo enfriar y pasarlo a heladera unas horas si se prefiere frío)
- 4º Decorar arriba con media taza de arándanos, moras, frutillas, kiwi u otra fruta a elección (+ queso crema endulzado, opcionalmente).
- 5º En caso de necesitar aumentar el aporte calórico, puede agregarse frutos secos picados, semillas, coco rallado, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (304 g)	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	178 kcal	9 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	55 mg	166 mg	7 %
H. CARBONO	7 g	23 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	—