



## PORRIDGE DE AVENA Y CHÍA

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 vaso grande de leche de coco (225 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un bol la avena y cubrir al ras con agua. Dejar macerar toda la noche o, mínimo una hora
- 2º Tras ese rato de maceración, poner un cazo con la avena al fuego medio bajo, junto con un vaso de leche vegetal. Remover mientras va tomando forma
- 3º Añadir semillas de chía, canela, vainilla o pasas al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	16 g	80 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	12 mg	0 %