



PORRIDGE VEGANO DE AVENA

Opción deliciosa para el desayuno o la merienda!

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena, cruda (35 g)
- 1 cucharada sopera de bebida de soja en polvo (reconstituida en 200ml de agua) o leche de soja líquida
- 1 barrita de chocolate amargo (20 g)
- 1 vaso de agua mineral (225 ml)
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado (10 g)
- 10 gramos de pasta de maní

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la avena en agua, hasta que la misma esté tierna.
- 2º Agregar el azúcar mascabo hasta que se derrita y 1 cda de pasta de frutos secos o tahini. Ir mezclando a medida que se van cocinando la avena e incorporando los ingredientes.
- 3º Agregar el chocolate y mezclar bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	530 kcal	26 %
GRASA	7 g	24 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	17 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	63 g	21 %
AZÚCARES	6 g	19 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	-