

**PORRIDGE DE AVENA CON BEBIDA VEGETAL** 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 cucharas soperas colmadas de semillas de chía
- 2 cucharas soperas de avena, cruda
- 1 taza de bebida vegetal

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Remojar toda la noche las semillas de chía en leche y las cucharadas soperas de avena.
- 2º Al otro día retirar de la heladera y verificar consistencia (tipo yogurt griego).
- 3º Añadir un par de piezas de fruta.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (297 g)	% DDR
ENERGÍA	174 kcal	517 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	40 %
H. CARBONO	11 g	32 g	12 %
AZÚCARES	4 g	13 g	14 %
GRASA	11 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	31 %
SODIO	40 mg	120 mg	5 %