

PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pastilla de chocolate, negro [8 g]
- 1/2 taza de leche, entera, UHT [113 g]
- 1 unidad mediana de plátano, crudo [150 g]
- 3 cucharas soperas de avena, cruda [39 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar la avena en leche o bebida vegetal, removiendo para que no se quede pegada, hasta que tenga consistencia cremosa.
- 2º Una vez hecha la preparación, agregar el plátano cortado en trozos o en forma de puré [triturado] y servir.
- 3º Agregar la onza de chocolate 85% y derretir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [251 g]	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	23 %
H. CARBONO	22 g	54 g	21 %
AZÚCARES	10 g	24 g	27 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	21 mg	53 mg	2 %