



PORRIDGE CON CANELA

Gachas de Avena

🕒 10 horas
🕒 10 horas
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 vaso pequeño de leche, desnatada, UHT (113 g)
- 1 cucharita de Canela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir la leche, los copos de avena y la canela a una cazuela.
- 2º Llevar a ebullición con fuego suave, [5 min aprox] Revolver durante el proceso.
- 3º Cuando este meloso, verterlo en un bol.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (151 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	170 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	19 %
H. CARBONO	17 g	25 g	10 %
AZÚCARES	3 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
SODIO	806 mg	1218 mg	51 %