PORRIDGE DE AVENA

1 Porción | Nivel Fácil | 5 min

Ingredientes

- 40g copos de avena
- Leche desnatada o bebida vegetal sin azúcares
- 1 onza de chocolate 70%
- Fresas
- Arándanos
- 10g Semillas de chía

Consejos Well

La avena es un cereal muy nutritivo y altamente saciante, rico en fibra y proteína, con este desayuno tenemos la energía suficiente para empezar bien el día .

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	**1209,176 kj**
Calorías	**289 kcal**
Proteína	11,06 g
Carbohidrato	46,94 g
Azúcar	14,94 g
Grasa	6,58 g
Grasa Saturada	1,046 g
Grasa Monoinsaturada	0,269 g
Grasa Poliinsaturada	2,524 g
Colesterol	0 mg
Fibra	10,6 g
Sodio	134 mg
Potasio	155 mg

Paso a paso

1. En un bol ponemos los 40g de copos de avena y añadimos leche hasta cubrirlos totalmente.

2. Ponemos el bol en el microondas 2 minutos a máxima potencia, la avena tiene que cocerse con la leche para quedar esponjosa. Ves vigilando para que no se salga del bol.

3. Picamos la onza de chocolate en trocitos.

4. Añadimos a nuestra avena cocida los toppings saludables (chocolate, frutas y chía)

¡Desayuno nutritivo listo en 5 minutos!