



Porridge de avena con cacao

Raciones y nutrición

500 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	59%	74 gr.	296 Kcal
GRASAS	30%	17 gr.	153 Kcal
PROTEÍNAS	11%	12 gr.	48 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Poner a calentar la bebida vegetal a fuego medio y añadir los copos de avena.

Dejar hervir unos 2 minutos removiendo, hasta que empiece a espesar o hasta dejar la textura deseada.

Añadir el NESQUIK Intenso 100% cacao puro natural y remover hasta que se integre bien.

Servir con los frutos secos y la fruta fresca.

CONSEJO NUTRICIONAL

Para completar este porridge de avena y cacao utiliza una pieza de fruta fresca y entera y un puñado de frutos secos crudos tostados.

CONSEJO CULINARIO

También puede servirse frío. Puede hacerse con leche, agua u otra bebida vegetal al gusto.

INGREDIENTES

- 5 g de NESQUIK Intenso 100% cacao puro natural
- 40 g de copos de avena integrales
- 200 ml de bebida de avena sin azúcares añadidos
- fruta fresca
- Frutos secos
- endulzante al gusto