Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



POSTRES · VEGETARIANO

Falso arroz con leche (Porridge)

10min · 1 ración · 271 kcal

Ingredientes

- **250ml** de leche
- **3 cucharadas** de copos de avena integral
- **2** trocitos de ralladura de limón
- Canela en rama
- Canela en polvo

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**36 g**
Fibra	**5,4 g**

Elaboración

1. En un cazo ponemos la leche, la canela en rama y la ralladura de limón, y hervimos
2. Bajamos a fuego medio, agregamos los copos de avena y lo dejamos al fuego durante 6-8 min, removiendo
3. Servimos y ponemos canela en polvo al gusto

RECOMENDACIONES

Se puede usar ralladura de naranja en lugar de limón. Se puede tomar en caliente o frío. Se puede endulzar al gusto con media cucharita de miel o pasta de dátil.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya