

MARÍA

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Gachas o porridge de avena

1 ración 352 kcal

Ingredientes

- **4 cucharadas** de copos de avena
- Agua hasta cubrir
- **1 cucharadita** de chía
- Claras de huevo
- **1 cucharadita** de mix para porridge
- Plátano
- Coco rallado
- Crema de cacahuete

POR RACIÓN

Proteínas	**16 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**44 g**
Fibra	**8 g**

Elaboración

1. En una cazuela añadir 4 cucharadas de avena, 1 cucharadita de chía, 1 cucharadita del mix de porridge y agua hasta cubrir
2. Poner a fuego medio y remover hasta que se integre y la avena absorba el agua
3. Añadir poco a poco, sin parar de remover, las claras de huevo a fuego más bien bajo para que el huevo se integre y no cuaje
4. Servir en un bol y añadir toppings al gusto; en este caso, plátano en rodajas, coco rallado y crema de cacahuete

Hecho con CookNest

