

MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Avena horneada de manzana y canela

15min 1 ración 436 kcal

Ingredientes

- **40 gr** copos de avena
- **1** huevo
- **1/2** plátano
- **80 ml** leche
- Sal
- Canela en polvo
- Levadura
- Chía
- Coco rallado
- Manzana

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**62 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Cortamos la manzana en trozos pequeños, añadimos un poco de limón encima para que no se oxide y reservamos
2. En un vaso batidor añadimos: la avena, el huevo (o claras), el 1/2 plátano, la leche y las especias (sin el coco) y trituramos
3. Ponemos esta mezcla en nuestro bol y encima los trozos de manzana, el coco rallado y más canela, y mezclamos de manera muy superficial
4. Llevamos a la airfryer a 180° durante 15 minutos

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy