Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Porridge de manzana y canela

10min · 1 ración · 250 kcal

Ingredientes

- **1/3 taza** de copos de avena finos (30 g)
- **1/3 taza** de agua (80 g)
- **1/3 taza** de leche vegetal (80 g)
- **1** manzana pequeña rallada
- Canela al gusto
- **1 pizca** de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**6,8 g**
Grasas	**4,2 g**
Hidratos	**50 g**
Fibra	**7,9 g**

Elaboración

1. Coloca todos los ingredientes en un cazo pequeño y llévalo al fuego.
2. Cocina 5 minutos a fuego medio removiendo hasta que espese.
3. Sirve en un bol con los toppings que prefieras.

RECOMENDACIONES

Puedes añadir más leche si lo prefieres menos denso. A mí me encanta añadir una onza de chocolate negro, se funde con el calor y queda buenísimo.

Hecho con CookNest

