The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Porridge de civada amb fruita

10min · 1 ració · 350 kcal

Ingredients

- **4**-5 cullerades de flocs de civada
- **200**-250ml de llet vegetal
- Toppings: fruita, canyella, nibs de xocolata, xarop d'atzavara (o qualsevol altre edulcorant líquid), llavors, etc.

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**45 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Cuinar la civada amb la llet a foc mig durant 4-5min fins que quedi una massa espessa

Fet amb CookNest