Avena con fruta

Source: Fuente: Kickstart Vegano

¡Otro plato rápido y fácil! La información nutricional varía con la cantidad consumida. ¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

110 Calories · 3 g Protein · 3 g Fiber
Breakfast
Gluten-free

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1/4 tz / 20 g avena
- 1/3 tz / 80 ml leche vegetal
- al gusto fruta fresca

Directions

1. Cortar la fruta fresca que se tenga en casa (manzanas, bananas, melón, fresas, etc.). Apartar.   En un plato hondo colocar la avena y cubrir con leche vegetal. Dejar reposar por unos minutos para que la avena se ablande. Añadir la fruta cortada y servir. NOTA: Una porción de fruta incluye 1 taza de fruta picada, una pieza de fruta mediana o ½ taza de moras.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 110
Grasas: 2.2 g

- **Grasas saturadas:** 0.3 g
- **Calorías provenientes de grasas:** 17%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 3 g
Carbohidratos: 20 g
Azúcar: 5 g
Fibra: 3 g
Sodio: 63 mg
Calcio: 163 mg
Hierro: 1.2 mg
Vitamina C: 4 mg
Betacaroteno: 12 mcg
Vitamina E: 3 mg