

## Porridge de avena con fruta

### Ingredientes (para 1 ración) :

- 2 tazas de leche desnatada (con o sin lactosa según tolerancia)
- 1 taza de avena
- 40 g de combinación de frutos rojos y plátano
- 40 g de combinación de nueces y almendras
- Canela



### Elaboración:

1. En un cazo, cocinar a fuego medio la leche y la avena durante 15 minutos, sin dejar de remover.
2. Servir en dos boles con los frutos rojos, algunas rodajas de plátano, los frutos secos troceados y un toque de canela.



### Observaciones y recomendaciones:

La leche puede sustituirse por bebida vegetal. Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
438 kcal	22 g	16,1 g	50 g

