



Porridge de avena, leche y frutas

Receta para 1

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☐ 40 gramos Avena | ☐ 1 unidad Plátano |
| ☐ 180 ml Leche | ☐ 1 cucharada Cacao puro en polvo |
| ☐ 2 unidades Fresas | ☐ 1 cucharada Canela molida |
-

PREPARACIÓN

1. Para comenzar la receta, ponemos la avena en un bol y le añadimos la leche. Introducimos el bol en el microondas durante un minuto. Una vez haya pasado este tiempo, nos encontraremos la avena y la leche unida y formando una pasta. CONSEJO: Si sale líquida después de este minuto, puedes añadir más avena y calentarla unos segundos más, sin problema. THERMOMIX: En caso que utilices la Thermomix para hacer esta receta, introduce la leche o bebida vegetal y la avena y ponemos 8 minutos a 90 grados y velocidad 2.
2. Cortamos las fresas pequeñas porciones y el medio plátano en rodajas. Añadimos la fruta al bol junto a la avena y la leche. THERMOMIX: Pasar la mezcla de avena y leche o bebida vegetal del vaso a un bol y añadimos la fruta cortada.
3. Ponemos seguidamente la cucharada de cacao puro y la cucharada de canela. La canela ayudará a rebajar la amargura del cacao puro y dará un sabor más suave a nuestro porridge.
4. ¡Y listo! A desayunar!