COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Porridge de avena, leche y frutas

Receta para 1

Preparación: 5 min
Total: 15 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 40 gramos Avena
- [ ] 180 ml Leche
- [ ] 2 unidades Fresas
- [ ] 1 unidad Plátano
- [ ] 1 cucharada Cacao puro en polvo
- [ ] 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!