PORRIDGE DE AVENA CON CHOCOLATE NEGRO

1 raciones **15 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Chocolate · Desayunos · Meriendas · Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
332 kcal	15 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	54 g
Fibra	**Sal**
11 g	g

Ingredientes

- 40 g de copos de avena
- 200 ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- 1 cucharadita de cacao puro desgrasado
- 10 g de chocolate negro 85%
- ½ plátano o 1 puñado de fresas
- Canela al gusto

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Calienta la leche en un cazo. Añade la avena, el cacao y la canela. Cocina a fuego medio durante 5–7 minutos, removiendo, hasta que quede cremoso.
2. Sirve en un bol y añade el chocolate negro picado por encima para que se funda ligeramente. Acompaña con plátano o fresas.
3. Consejo saludable
4. Es una receta muy buena para desayunos saciantes. Si quieres hacerla más proteica, puedes añadir yogur natural al final o acompañarla con una fuente de proteína.

THERMOMIX

1. Pon en el vaso la leche, los copos de avena, el cacao puro y la canela.
2. Programa **8 min / 90 ºC / / vel 2**
3. Cuando termine, añade el chocolate negro troceado y mezcla **20 seg / / vel 2**, para que se funda con el calor del porridge.
4. Sirve en un bol y añade por encima el plátano en rodajas o las fresas troceadas.
5. Consejo
6. Si lo quieres más cremoso, deja reposar el porridge 2–3 minutos antes de servir. Si queda demasiado espeso, añade un chorrito de leche y mezcla unos segundos más.

Consejos

- Para una textura más cremosa, deja reposar el porridge 2–3 minutos antes de servir.
- Si queda demasiado espeso, añade un pequeño chorrito de leche o bebida vegetal sin azúcar y mezcla hasta ajustar la textura.

- Puedes servirlo con plátano para un toque más dulce o con fresas si prefieres un resultado más fresco.
- La canela ayuda a potenciar el sabor del cacao sin necesidad de añadir azúcar.
- Para un desayuno más completo, puede acompañarse con yogur natural al final o con otra fuente de proteína.