PORRIDGE DE AVENA CON LECHE SIN LACTOSA-FODMAP

1 raciones **15 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
294 kcal	22 g
Grasas	**Carbohidratos**
2 g	26 g
Fibra	**Sal**
1 g	0.011 g

Ingredientes

- 200 g de leche semidesnatada sin lactosa
- 50 g de avena en copos
- 30 g de arándanos

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pon la leche en un cazo y añade la avena, remueve bien y pon la mezcla a fuego medio, sin dejar de remover para que no se pegue.
2. Cuece durante unos 8 minutos.
3. Aparta del fuego, cuando esté a tu gusto, ponle edulcorante o azúcar al gusto y añade los arándanos.

Consejos

- Si buscas más cremosidad, ajusta el punto de textura con un poco más de leche sin lactosa al final (sin cambiar ingredientes base si ya los tienes definidos).
- Para una versión más saciante, sirve el porridge en bol pequeño y acompaña con fruta fresca al lado (sin integrarla en la cocción si no aparece en tu receta).
- Si lo tomas como merienda, prepara la ración y déjala templar: la avena espesa al reposar y gana cuerpo.
- Para un acabado más “gourmet”, utiliza un bol de cerámica claro, topping muy discreto y luz natural cerca de una ventana.