

PORRIDGE DE AVENA CON LECHE SIN LACTOSA

1 raciones

15 min



Información nutricional

Valores por ración

Energía

294 kcal

Grasas

2 g

Fibra

1 g

Proteínas

22 g

Carbohidratos

26 g

Sal

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.