Porridge de avena con calabaza asada



Receta: para 3 personas
Tiempo: 1hora

1/2 calabaza pequeña
1 cucharada de aceite de coco
100 g de copos de avena suaves
750ml de agua
1 pizca de sal
125ml de bebida vegetal
crema de cacahuete
estevia o sirope de agave
1 cucharadita de canela molida

Preparación:
Comienza por asar la calabaza. Coloca la media calabaza con la piel pero limpia de semillas en una bandeja con papel para hornear. Añade una cucharada de aceite de coco. Puedes hacerlo con una brocha de cocina. Hornea 30-40 min a 200ºC hasta que esté muy blandita.
Prepara el porridge colocando en un cazo las tres taza de agua, y cuando comience a hervir agrega los copos de avena. Baja el fuego a medio bajo, añade sal y, sin parar de remover, espera a que comience a hervir de nuevo. Mantenlo con hervor muy suave 4 o 5 minutos. Verás que los copos se van deshaciendo mediante hierve. Añade la bebida vegetal y vuelve a mezclar, debería quedar como una crema suave y ligera. Coloca en un bol o plato hondo. Con ayuda de un tenedor, raspa el interior de la calabaza, formando fibras largas. Añádelas por encima del porridge. Agrega una buena cucharada de crema de cacahuete y un poco de sirope de agave, si lo deseas. Añade un poquito de canela por encima de todo.

	Calorías	Proteínas	Hidratos	Azúcares	Grasas	Saturadas	Fibra
1 ración	115kcal	3 g	11 g	3g	6 g	4 g	3 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524