



Avena con leche

Ingredientes:

Fibercel 1 cucharada medidora (5.6 g)

Avena 2 cucharadas colmadas (20 g)

Leche fresca (30 ml)

Azúcar 2 cucharaditas llenas (13 g)

Canela y clavo de olor

Procedimientos:

Colocar 250 ml de agua en una olla junto con la canela y el clavo de olor, cuando el agua este hirviendo añadir la avena previamente disuelta, dejar hervir a fuego lento. Añadir la leche cuando la avena se encuentre ya cocida y fuera del fuego. Agregar el azúcar y la dosis de FIBERCEL, mover hasta disolver.

Información nutricional

Nombre del alimento	Peso (g)	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	CHO (g)	Fibra dietaria (g)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)
Leche fresca de vaca	30	18.9	0.9	1.1	1.5	0.0	31.8	28.2
Avena, hojuela cruda	20	65.2	2.7	0.8	14.4	2.1	9.8	81.4
Azúcar rubia	13	49.4	0.0	0.0	12.6	0.0	5.9	0.3
Fibercel	5.6	9.0	0.0	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
TOTAL	68.6	142.5	3.6	1.9	28.5	7.1	47.5	109.9