oncoalícia

‘Porridge’ de avena con fruta

Ingredientes (para 2 raciones)

12 tazas de leche desnatada
(con o sin lactosa, según tolerancia)

1 taza de avena

40 g de combinación de fresas (o frutos rojos) y plátano

40 g de combinación de nueces y almendras

Elaboración

1. En un cazo, cocinar a fuego medio la leche y la avena durante quince minutos, sin dejar de remover.

2. Servir en dos boles con los frutos rojos, algunas rodajas de plátano y las fresas troceadas por encima.

Recomendaciones

La leche puede sustituirse por bebida vegetal.