

PORRIDGE DE AVENA

INGREDIENTES:

- 30 g de avena troceada
- 150 mL de leche desnatada
- 1 clara de huevo
- Fruta: plátano y fresas
- Canela i azúcar moreno por encima

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Poner la leche al fuego, cuando hierva añadir la avena, dejar hervir 2-3 min.
- 2.- Añadir la clara de huevo, remover 3-4 min hasta la consistencia deseada.
- 3.- Ponerlo en un bol, añadir los toppings de fruta, el azúcar moreno y la canela por encima