

PORRIDGE CON AVENA

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 2 tazas de leche desnatada (o bebida vegetal, según tolerancia)
- 1 taza de avena
- 1 manzana
- Canela en polvo



Elaboración:

1. Hidratar la avena con la leche desnatada durante 10 minutos en la nevera.
2. En un cazo, cocinar a fuego medio la leche y la avena durante 15 minutos, sin dejar de remover.
3. Lavar bien la manzana y eliminar el corazón y las semillas. Cortarla a dados pequeños.
4. Verter el porridge en boles y disponer por encima los daditos de manzana.
5. Espolvorear con canela.



Observaciones y recomendaciones:

Puesto que en caso de esteatorrea la restricción en fibra es moderada, se recomienda incluir preferiblemente manzana, pero se pueden preparar con otras frutas como fresa o plátano. En caso de diarrea severa de diferente origen, la manzana debe cocerse y preferiblemente, utilizar bebida vegetal de arroz.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
296,70 kcal	15,58 g	3,90 g	49,82 g