REPOSTERÍA

Dulce de Avena y Chocolate

5 porciones | Nivel: Fácil | 10 minutos

Ingredientes

- 600 cc de leche descremada light sabor chocolate
- 400 cc de agua fría
- Stevia a gusto
- 1 taza de frutillas
- 2 ½ tazas de avena

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**184**
Proteínas (g)	**7,9**
Lípidos (g)	**2,5**
Colesterol (mg)	**5,4**
Hidratos de Carbono (g)	**32,9**
Sodio (mg)	**86**
Índice Glicémico (IG)	**Medio**

Preparación

- Lavar y cortar las frutillas en láminas, reservar ½ taza para decorar.
- Colocar en una olla la leche y el agua, calentar a fuego medio revolviendo constantemente. (durante 4 minutos aproximadamente o hasta que esté ligeramente espesa).
- Incorporar las 2 ½ tazas de avena, las frutillas y la stevia, calentar por unos minutos más hasta que la avena aumente, retirar y dividir en 5 pocillos de 200 ml.
- Decorar cada porción con frutillas que están en reserva, refrigerar hasta que se espese y se enfríe totalmente. Opcionalmente se puede servir caliente.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).
Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.

RSA.26.02.2021_66