

Papilla de avena cremosa con huevo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 5min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 1

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Daniela

Url: <https://srecetas.es/papilla-de-avena-cremosa-con-huevo>

Preparación

Ponga la avena en una olla y vierta el agua para que el agua esté aproximadamente 1 cm por encima de los copos. Agregue la canela y deje que hierva, revolviendo ocasionalmente. Una vez que la papilla esté más espesa, agregue 1 huevo batido y mezcle bien. Cocine por unos 2 minutos, revolviendo constantemente. Finalmente, endulce con la miel y decore con la fruta. También podemos agregar las nueces o la mantequilla de avellanas.

Valor nutricional: 315 kCal, 5.0g carbohidratos, 8.0g grasas, 13.0g proteínas

Tip para la receta

Puedes reemplazar el agua con la leche. La papilla será aún más cremosa.



Ingredientes

- 60 gramo/s Avena
- 1 unidad/es Huevo
- 1 poco Canela
- 1 cucharadita/s Miel
- 1 porción/es Fruta
-

Categorías

Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Lácteos y huevos, Comida para todos los días, Chicas delgadas, Desayuno