



## PORRIDGE DE FRAMBUESAS, ZUMO DE NARANJA Y LECHE **CON CACAO**

(Tiempo de elaboración: 15 minutos)

## <u>Ingredientes</u>

- 3 naranjas
- Leche y cacao
- 1 yogur griego
- 8 frambuesas
- o 1 kiwi
- Avena integral - 8 nueces
- 1 cucharada sopera de miel de flores
- 1 cucharada sopera de chocolate picado

## Elaboración

Aquí os muestro un desayuno realmente saludable y con el que tendréis energías para toda la mañana en el colegio.



- La elaboración del **porridge** será muy sencillo. Pondremos en el bol los siguientes ingredientes y los mezclamos:
  - Yogur griego
  - 8 frambuesas previamente lavadas o 1 kiwi partido en trocitos pequeñitos. Con ambas opciones el resultado es fantástico
  - 8 nueves troceadas a mano
  - 1 cucharada sopera de chocolate picado - 1 cucharada sopera de miel de flores
  - Avena integral a nuestro gusto
- Para el **zumo de naranja**, exprimiremos las 3 naranjas y podremos utilizar un colador antes de verterlo en el vaso para que no tenga pulpa
- Taza de leche: llenamos la taza de leche y echamos

media cucharada pequeña de cacao. Lo mezclamos