



PORRIDGE DE FRAMBUESAS, ZUMO DE NARANJA Y LECHE CON CACAO

(Tiempo de elaboración: 15 minutos)

Ingredientes

- 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.



1

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 pequeños. Con ambas opciones el resultado es fantástico
- 8 nueces troceadas a mano
- 1 cucharada sopera de chocolate picado
- 1 cucharada sopera de miel de flores
- Avena integral a nuestro gusto

2

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

3

Taza de leche: llenamos la taza de leche y echamos media cucharada pequeña de cacao. Lo mezclamos bien con la cuchara