



Contenido Vida Sana

Porridge



Ingredientes:

- 1 taza de leche descremada o 1 vaso de agua.
- ½ taza de avena.
- 1 taza de fruta picada.
- 1 cda de Chía (Opcional)
- Canela a gusto (Opcional)

Preparación:

1. Lava las frutas.
2. Comienza calentando un sartén con un poco de aceite de oliva y agrega la cebolla, pimentón y zanahoria y sofríe hasta que esté todo dorado y la cebolla más transparente.
3. En un bowl agregar las lentejas junto al agua y muélelas con un tenedor, no importa si quedan lentejas enteras. Luego agrega el sofrito de verduras, condimenta y agrega la harina para aglutinar la mezcla.
4. Forma bolitas y lleva al horno precalentado a 180° C por 15 a 20 minutos. Una vez listas, acompaña las con salsa de tomate.
5. Agrega canela a gusto.
5. Sírvelo.

Tips:

- Mientras más tiempo remojes la avena, más denso quedará tu Porridge.
- Puedes utilizar fruta de estación picada o mermelada sin azúcar.
- Mientras más tiempo dejes la fruta en el Porridge, más jugo soltará.
- Intenta variar los sabores de la fruta, las semillas y del topping como por ejemplo dátiles, plátano, canela, mantequilla de maní, almendras, linaza, chía, etc.
- Sirve como colación, ya que es fácil de transportar y consumir. Puedes mezclarlo todo, o prepararlo por capas.