

PARA QUÉ ES ADECUADO

Ideal como desayuno tanto frío como caliente para los entrenamientos más intensos el cual nos aportará la energía necesaria para rendir al 100%.

INGREDIENTES

Copos de avena
Claros de huevo
Canela
Coco rallado
Plátano
Agua
Sal

CANTIDAD/UNIDAD

50gr.
100gr.
C/S
10gr.
1 unid.
200ml.
1 pizca



ELABORACIÓN

En un cazo pequeño a fuego lento incorporamos la avena, el agua, la canela y la sal y vamos removiendo lentamente. Una vez que empiece a espesar la mezcla añadimos las claras de huevo sin dejar de remover suavemente durante 5 min. Cuando hayamos conseguido la textura deseada y se hayan cocinado las claras durante los 5 min. lo serviremos en un bol donde finalmente añadiremos el plátano cortado y el coco rallado.