

### 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.