

# EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable  
con la siguiente colación



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# GACHA DE AVENA CON NARANJA



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 140 gramos de avena
- 240 mililitros de leche
- 2 naranjas
- 400 gramos de yogur
- 15 gramos de canela en polvo
- 4 guayabas



# PREPARACIÓN

- 1. Calentar la leche con avena y canela en polvo, hasta que este cocida.**
- 2. Colocar la avena cocida en un tazón agregar una cucharada de yogur natural y gajos de naranja y guayaba .**



# VALOR NUTRIMENTAL

	<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasas</b>	<b>kcal</b>
<b>35 g de avena</b>	<b>14 g</b>	<b>4.8 g</b>	<b>2.1 g</b>	<b>91 kcal</b>
<b>1/2 pza de naranja</b>	<b>3.6 g</b>	<b>0.4 g</b>	<b>0.1 g</b>	<b>16 kcal</b>
<b>100 g de yoghurt</b>	<b>7 g</b>	<b>5.26 g</b>	<b>4.9 g</b>	<b>93.73 kcal</b>
<b>1 pza de guayaba</b>	<b>2.7 g</b>	<b>0.4 g</b>	<b>0.2 g</b>	<b>14.5 kcal</b>
<b>60 ml leche</b>	<b>2.8 g</b>	<b>2 g</b>	<b>2 g</b>	<b>37.1 kcal</b>
<b>Total</b>	<b>30.1 g</b>	<b>12.86 g</b>	<b>9.3 g</b>	<b>254.33 kcal</b>



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

## RECETAS ELABORADAS POR

**Chef Juan José Pimentel Vázquez**  
Lic. en Gastronomía por el  
Instituto Culinario de México  
Miembro de la Selección Mexicana  
de Artes Culinarios

## BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

**Selma Ramírez Martínez**  
Lic. en Nutrición por la  
Benemérita Universidad  
Autónoma de Puebla  
Certificada en  
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19