

Porridge de Avena y Calabaza

El Porridge, no es más que unas gachas hechas con avena. Es un desayuno muy nutritivo y completo, típico en los países anglosajones. Es fácil de hacer y se puede tomar tanto caliente como, templado o frío.

INGREDIENTES:

- 500ml leche o bebida vegetal
- 70g Copos de avena
- 200g Pulpa de calabaza asada
- 1 Cucharadita canela molida
- 1 Cucharadita edulcorante líquido (opcional)
- 1 Cucharada semillas calabaza o nueces troceadas (3-4uds)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar la calabaza junto a la leche y canela
2. Poner al fuego y agregar los copos de avena, cocinar 10-15 minutos a fuego lento. Hasta que se evapore la leche y se forme como una pasta espesa.
3. Retirar del fuego y edulcorar al gusto, repartir en dos recipientes, espolvorear con semillas de calabaza o nueces troceadas.