Avenarroz con leche Dukan

Creador: Javier Alcalde



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Postre
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 2 cucharadas soperas de Salvado de avena
- 100 ml. de Leche desnatada
- 150 ml. de Agua
- Una ramita de Canela
- 1 cucharada sopera de Edulcorante líquido

Preparación:

Paso 1

Poner en una olla 100 ml. de agua con la canela, en los 50 ml. restantes disolver el salvado e ir removiendo hasta que espese, cuando haya espesado agregar la leche y el edulcorante.