

Avenarroz con leche Dukan



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Javier Alcalde **Recetizador:** tania Segura



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 soperas 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.