

“Porridge creativo”

Para preparar este delicioso porridge que Nuria ha pensado para ti, necesitarás lo siguiente:

- 50 gr de copos de avena
- 300 ml de leche
- Medio plátano, cortado en rodajas
- Un puñado de frutos secos
- Una cucharada de semillas
- Dos cucharadas de crema de cacahuete
- Una cucharada de sirope o miel