
PORRIDGE DE AVENA CON LECHE VEGETAL, PISTACHOS Y FRUTOS ROJOS

Aprende a elaborar un **rico porridge de avena con leche vegetal, pistachos y frutos rojos** de una forma muy fácil y rápida. Se trata de un **desayuno saludable y muy nutritivo** para conseguir la energía que necesitas cada mañana.

Eso sí, ¡no escatimes en frutas para hacer esta receta!

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 10 cucharadas de copos de avena (que sea avena 100%)
- 1 vaso de leche vegetal
- Virutas de chocolate negro
- Pistachos pelados sin sal
- Frambuesas
- Unas gotas de agua de azahar
- Sirope de ágave (o cualquier endulzante, al gusto)

PREPARACIÓN

Poner a calentar la leche y añadir la avena, endulzante (si quieres) y el agua de azahar. Mezclar bien y dejar que espese a fuego lento sin dejar de remover.

Servir con pistachos troceados, frambuesas y unas virutas de chocolate.

NOTAS Y CONSEJOS

- Si se usa leche vegetal en esta receta, añadir unas gotas de agua de azahar, un poco de sirope de Ágave si la bebida vegetal no es dulce, y unos copos de avena.
- Este porridge se puede comer frío o templado, al gusto.
- También se puede aderezar el porridge con cacao en polvo sin azúcar, canela o frutas como kiwi, mandarina, naranja o plátano.
- Si no se tienen pistachos, se puede usar cualquier otro fruto seco que le aporte ese toque crujiente al porridge, como avellanas, nueces o almendras.



**Porridge de avena con leche vegetal,
pistachos y frutos rojos**