



BATUT DEL DESDEJUNI DE FIGUES I AVENA

INGREDIENTS PER A 2 COMENSALS

- 2 cullerades d'avena
- 60 ml de aigua
- 6 unitats de figues pelades i netes
- 240 ml de beguda de soja
- 1 culleradeta de suc de llima

LA PREPARACIÓ

- Col·loca l'avena en un bol, afig-hi l'aigua bullint i deixa-la en remull durant 10 minuts.
- Mentrestant, lleva les llavors de les figues i aparta-les. Talla les figues i posa-les en la liquadora.
- Aboca ací la beguda de soja i el suc de llima. A continuació, posa-hi l'avena i l'aigua del remull.
- Liqua-ho tot molt bé fins que quede una beguda suau i cremosa; aboca-la en un got i servix-la amb una cullera.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 23 g	Grases 1.1 g
Kcal 153	Proteïnes 6.1 g