

## Receta: Fingers de Podrrige



### Valor nutricional (por ración)

- **Valor energético:** 136,65 Kcal.
- **Proteínas:** 4,89 g.
- **Hidratos de carbono:** 24,73 g.
- **Grasas:** 2,02 g.



### Ingredientes para 2 personas

- 75 g. de boniato
- 60 g. de copos de avena
- 50 ml. de agua

### Preparación

1. Pelar y hervir el boniato.
2. Con un tenedor mezclar el boniato, los copos de avena y el agua.
3. En un recipiente de cristal pequeño, de aproximadamente 10\*10 cms. disponer la mezcla e introducirlo destapado en el microondas 2 minutos a máxima potencia.
4. Dejar enfriar, tapar, y posteriormente dejarlo reposar toda la noche.
5. Desmoldarlo y cortarlo en fingers.

### Comentario nutricional

La combinación de avena y boniato es una buena fuente de carbohidrato y fibra para el bebé.

La forma de finger hace que sea fácil para cogerlo siguiendo el método BLW.

