Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Gachas Campesinas

Sirve:

2 raciones

Pieza:

1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover

Valora:

Agregar un Comentario

- ½ taza de trigo bulgur (95 g)
- 1 taza de agua (240 ml)
- 2 cucharadas de pasas (20 g)
- 1 cucharadita de azúcar moreno o melaza (3 g)
- ½ taza de leche desnatada, al gusto (120 ml)
- ½ taza de fresas en rodajas (opcionales) (75 g)

Preparación :

1. Combina el trigo bulgur, el agua y las pasas en la olla a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina durante 15 minutos.
2. Remueve y sirve cada porción con el azúcar moreno, la leche y las fresas por encima. Sirve caliente.

Consejos:

- Sustituye las fresas por cualquier fruta de tu elección o añade también arándanos, frambuesas y moras.
- Sirve con nueces o almendras.
- Para que esta sea una receta vegana, sustituye la leche desnatada por leche de almendras, de soja o de avena.

Información nutricional por ración

Calorías: 116
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 5mg
Sodio: 33mg
Carbohidratos: 24g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 13g
Proteína: 4g