

# PORRIDGE LOW CARB

Para esta receta usamos harina de linaza, maravilla y almendras, LSA por sus siglas en inglés. Si no la encuentras en el supermercado, prueba hacer tu propia mezcla de LSA en proporciones 3:2:1 de estos ingredientes. Abajo te dejo una receta.

Puedes agregar LSA a tus batidos para un aporte adicional de fibra, grasas saludables y proteínas.



## Ingredientes (2 porciones)

- ¼ taza de harina de almendras
- 2 cdas de LSA
- 1 cda de semillas de chía
- 2 cdas de coco rallado
- ½ plátano (banana), molido
- 1 taza de leche de almendras (sin azúcar o endulzante)
- ½ taza de agua caliente
- 1 cdta de canela
- Pizca de sal

### LSA

- 3 cdas de linaza,
- 2 cdas de maravilla
- 1 cda de almendras

## Preparación

1. En una olla pequeña, añadir la harina de almendras, LSA y chía. Cubrir con el agua y la leche. Revolver bien.
2. Agregar el plátano, canela y pizca de sal.
3. Continuar revolviendo hasta lograr una consistencia cremosa.
4. Servir con mantequilla de almendras, un puñado de berries o hojuelas de coco.

### Preparación LSA

Trituras en una procesadora de alimentos hasta conseguir consistencia de harina. Con estas cantidades obtienes ¾ de taza de LSA (si quieres más cantidad, aumenta la cantidad de la medida, conservando las proporciones)