Avena Nocturna con Frutos Rojos

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES
5 min	1

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel
- 1/4 taza de frutos rojos mixtos
- 1 cucharada de almendras laminadas

PREPARACIÓN

En un frasco, mezclar la avena, leche de almendras, semillas de chía y miel. Revolver bien. Refrigerar durante la noche. Al servir, agregar los frutos rojos y almendras por encima.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde https://comericohoy.com