



Avena remojada

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 5 minutos.

Equipamiento:

Recipiente hermético pequeño

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/2 taza de avena arrollada

1 pizca de sal

1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa

1 cucharadita de endulzante (azúcar, azúcar negra, jarabe de arce, miel, etc.)

Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 3 g

Sodio 60 mg

Carbohidratos totales 37 g

Proteína 9 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta, si decide usarla.
2. Mezcle la avena arrollada, la sal, la leche con bajo contenido de grasa y el endulzante.
3. Si usa otros ingredientes, incorpórelos para que los sabores se integren.
4. Coloque en un recipiente hermético y refrigere durante toda la noche.

Combinaciones de sabores:

- Manzana, canela y nuez: 1/4 taza de puré de manzana sin endulzar, 1/4 cucharadita de canela, 1 cucharada de nueces
- Azúcar negra y canela: 2 cucharaditas de azúcar negra, 1 cucharadita de jarabe de arce, ¼ cucharadita de canela
- Chocolate y mantequilla de maní: ¼ cucharadita de cacao en polvo, 1 cucharadita de mantequilla de maní