



# Avena remojada

Porciones 1 | Tiempo de preparación 5 min | Tiempo total 5 min

**Equipamiento:** Recipiente hermético pequeño

**Utensilios:** Tazas y cucharas medidoras,  
cuchara para mezclar

## Ingredientes

½ taza de avena arrollada

Pizca de sal

½ taza de leche con bajo contenido de grasa

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

## 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: ¼ taza de puré de manzana sin endulzar, ¼ 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: 1/4 cucharadita de cacao en polvo, 1 cucharadita de mantequilla de maní

## Información nutricional:

Calorías 210

Grasas totales 3 g

Sodio 60 mg

Carbohidratos totales 37 g

Proteína 9 g