

Receta: Avena Fria Sobre La Noche



Ingredientes

- ½ taza de avena a la antigua
- 1 / 3-1 / 2 taza de almendras sin endulzar, leche de soya o cualquier leche de origen vegetal o agua, agregue más dependiendo de la consistencia preferida
- ¼ taza de plátano, picado
- ½ taza de fruta mixta (se prefieren las bayas)
- 1/8 taza de nueces
- 2 cucharadas de harina de lino, semillas de chía y / o semillas de cáñamo
- Espolvorear canela en polvo (opcional)

Instrucciones

1. Coloque la avena en el tarro o recipiente de albañil
2. Vierta la leche vegetal sin azúcar
3. Agregue el resto de los ingredientes
4. ¡Cubra el frasco herméticamente y colóquelo en el refrigerador durante al menos 2 horas o preferiblemente durante la noche!
5. Mezcle todos los ingredientes con una cuchara en la mañana antes de comer
6. Opción de agregar más leche de almendras o agua antes de servir para obtener la consistencia deseada

OPCIONAL: ¡tome todos los ingredientes anteriores, colóquelos en un tazón de cereal y coma de inmediato!

Ideas: cambie la fruta a manzanas, nectarinas, lo que sea de temporada y también cambie las nueces a almendras, pepitas o cualquier nuez cruda que suene bien para agregar variedad.

También puede cambiar la fruta fresca por congelada o seca, como algunas datiles suaves. ¡A Experimentar!

Más recetas <https://www.noracooks.com/vegan-overnight-oats/>