

AVENA CON YOGURT DE FRESAS (OVERNIGHT)

Ingredientes

- ½ taza de yogurt de fresa
- ½ taza de leche almendras sabor vainilla (o la leche de tu preferencia)
- ¾ taza de hojuelas de avena
- ⅓ taza de fresas frescas, cortadas en cubitos
- ½ banana, cortada en rodajas
- 1-2 cucharadas de semillas de chía (opcional)



Instrucciones:

1. Mezcla el yogurt y la leche, cuando esté bien revuelto, agrega la avena, mezcla bien.
2. Agrega la fruta y las semillas de chía (si las usas). Cúbrela y refrigera toda la noche.
3. Cuando te lo vayas a comer, sírvela en un platito o vaso y agréale fruta adicional o miel, si lo desea. ¡A disfrutar!

Notas

*Agregar un chorrito de miel para darle más dulzura.

*También puedes agregar una cucharada de mantequilla de almendras o la mantequilla que más te guste, para obtener más proteínas y grasas saludables.

*También puedes adornar con una pizca de granola saludable :)

*Por la mañana puedes agregarle un chorrito de leche si la quieres menos espesa, depende de tu gusto.