

3 SABORES DE AVENA REPOSADA DURANTE LA NOCHE: CHOCOLATE, FRESAS Y MANZANAS

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de reposo: Toda la noche

Ingredientes:

Manzana con Canela:

- ½ taza de hojuelas de avena
- ¾ taza de leche de tu elección
- ⅓ de manzana, cortada en pedazos
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 1 cucharada de jarabe de arce
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de vainilla

Chocolate con nueces:

- ½ taza de hojuelas de avena
- ¾ taza de leche de tu elección
- 1 cucharada de chocolate puro
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de pecanas, almendras o nueces.

Fresas con crema:

- ½ taza de hojuelas de avena
- ¾ taza de leche de tu elección
- 4-5 fresas, rebanadas o picadas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 3 cucharaditas de crema (leche evaporada o crema dulce para batir)

Instrucciones:

1. Combina los ingredientes del sabor que vayas a preparar, en un recipiente o frasco que se pueda cerrar bien.
2. Mezclar todo bien y refrigerar durante la noche. Servir un poco más de fruta del sabor que hayas escogido o nueces según tu gusto. ¡Buen provecho!



Notas:

* Yo utilicé leche de almendras, pero puedes utilizar la leche que

*El sirope de maple 100% puro, recordar que no es lo mismo que el de los panqueques; lo puedes sustituir por Miel de Abejas o el endulzante

*Después de hacerla durará aproximadamente una semana en el refrigerador si se almacena en un recipiente hermético. Puedes prepararlas el domingo por la noche, guardarlas en el refrigerador y comer durante toda la semana.

