

OVERNIGHT OATS DE TIRAMISÚ

Instrucciones:

1. Agregar los ingredientes a 4 frascos o en 1 solo frasco (menos el yogurt y el cacao), tapar y batir bien o mezclar con una cuchara.

2. Refrigerar durante toda la noche y cuando estés listo para comer, servir encima un poco de yogurt griego y espolvorear cacao en polvo encima. ¡A disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Le puedes agregar un scoop de la proteína que tu utilices, para darle mayor valor nutricional.

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

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

*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.



una pizza de Luna



5 MINUTOS



TODA LA NOCHE



SALEN 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 tazas de avena en hojaldre (½ taza por frasco)
- 2 cucharadas de semillas de chía (½ cucharada por frasco)
- 4 cucharadas de jarabe de arce (1 cucharada por frasco)
- 3 tazas de leche de tu preferencia (¾ taza por frasco)
- 1 taza de café (¼ taza por frasco)
- 4 cucharaditas de vainilla (1 cucharadita por frasco)

Para servir:

- Yogurt griego
- Cacao en polvo