



Avena Remojada Durante la Noche

INGREDIENTES

2/3 tz. de avena en hojuelas tradicionales
1 tz. de leche vegetal sin azúcar
1/2 tz. de fruta
1/4 tz. de nueces sin sal o 2 cucharadas
de semillas

Ingredientes opcionales para mezclar

(1 cdita):

Clavo

Nuez moscada

Canela

Pimienta de Jamaica

Especia de calabaza

Extracto de vainilla

Hojas de menta

ELABORACION

1 Corta la fruta en piezas del tamaño de un bocado. Si usas semillas como chía, calabaza o linaza molida, mídelas. Selecciona cualquier ingrediente opcional para mezclar según se desee.

2 Agrega la avena en hojuelas tradicionales a un recipiente con tapa. Agrega la fruta y cualquier ingrediente opcional seleccionado. Cubre con una tapa y agita para combinar, o mezcla con una cuchara hasta que esté mezclado. Vierte la leche vegetal sin azúcar hasta que la avena esté completamente cubierta.

3 Sella el recipiente. Refrigerar durante al menos 4 horas. Retira del refrigerador y disfruta.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Para los ingredientes opcionales, puedes añadir aproximadamente 1 cucharadita de cada uno, si lo deseas.