

### COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Me encanta la avena, pero cuando hace calor prefiero un desayuno frío. La avena remojada durante la noche es una buena alternativa para obtener los beneficios de este grano de trigo durante todo el año y es fácil de hacer. Solo hay que mezclar la avena y la leche con un poco de canela con cualquier fruta y los frutos secos que usted prefiera. Además de los arándanos y de las nueces, me encanta el melocotón y las nueces pecan.

### INGREDIENTES:

- ½ taza de avena arrollada tradicional
- ½ taza de leche de almendras sin azúcar o cualquier leche
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)
- canela a gusto
- 1 oz de nueces
- ½ taza de arándanos



# Avena remojada durante la noche

### Preparación

1. Mezclar la avena arrollada, la leche de almendras, las semillas de chía y la canela en un recipiente con tapa.
2. Refrigerar durante al menos 3 horas. Si quiere tener mejores resultados, refrigerar durante toda la noche.
3. Cubrir con arándanos y nueces o cualquier combinación de frutas con nueces y ¡a disfrutar!