

### COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Esta receta está equilibrada en cuanto a carbohidratos y grasas, lo que es realmente importante para los diabéticos.

### INGREDIENTES:

- ½ taza de avena arrollada tradicional
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar o agua
- ½ de frutos del bosque congelados
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos



# Avena PBB (Avena con mantequilla de maní y frutos del bosque)

### Preparación

1. En un recipiente mezcle la avena, la leche de almendras y los frutos del bosque congelados.
2. Cocine en la cocina o en el microondas siguiendo las instrucciones.
3. Mezcle con la mantequilla de frutos secos.