

Avena de un día para otro

Receta sin cocinar

Baja en grasa, baja en sodio, grano entero

Ingredientes

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

- 1 taza de **avena tradicional**
- 1/2 taza de **fruta fresca o congelada**, picada
- 1 taza de **leche baja en grasa**
- 1/4 cucharadita de **canela**

Complementos opcionales: nueces, semillas, mantequilla de nuez, jarabe de arce o miel.

Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes y divídalos en dos recipientes con tapas herméticas.
2. Refrigere durante la noche o por 8-12 horas.
3. Sírvala fría.



Receta adaptada de Chopchopfamily.org