



## MOSHITO DE NOCHE

Desayuno balanceado, rico en fibra y fácil de preparar.

 15 minutos 12 horas 1 taza

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas [20 g]
- 60 gramos de yogur griego
- 1 cucharadita de semilla de chía [2 g]
- 1/2 pieza de banano maduro [89 g] o 1/2 pieza de manzana [69 g]
- 1/2 taza de fruta picada [70 g]
- 2 cucharadas de nueces mixtas [24 g]
- 1/4 taza de leche descremada [61 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Una noche antes, añade la avena en hojuelas a un frasco con tapadera [puede ser de vidrio reciclado de una mermelada o conserva] . Vierte también el yogurt, leche y semillas de chía.
- 2º Puedes añadir banano machacado o manzana o pera rallada a la mezcla anterior.
- 3º Agregar sabor con ralladura de naranja o limón, canela, o esencia de vainilla o almendra. También se puede utilizar jengibre rallado.
- 4º A la mañana siguiente, añadir a la mezcla como decoración media taza de fruta picada de elección [pueden ser mezcla de frutos rojos, o más banano en rodajas, etc] y nueces mixtas de elección. Se puede alterar consistencia con añadir más leche.
- 5º Ejemplos de mezcla: - avena de noche con banano, esencia de almendra, y topping de fresas con almendras. - avena de noche con manzana, topping de manzana, canela y pecanas - avena de noche con banano, ralladura de limón y topping de frambuesas con nueces trituradas. - avena de noche con banano, ralladura de naranja y topping de piña con jengibre rallado - avena de noche con banano, con topping de rebanadas de banano, mantequilla de maní o cocoa sin edulzar

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (100 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	135 kcal	7 %
GRASA	8 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	74 mg	74 mg	3 %
H. CARBONO	14 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-