

**AVENA PARA EL DÍA SIGUIENTE** 1 porción**INGREDIENTES**

- 3/4 taza de avena cocida [164 g]
- 2 cucharadas de chía [14 g]
- 1 cucharada de linaza Verde valle [10 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 1 taza de leche de almendra [240 g] o 1 taza de leche semidescremada [233 g]
- 1/2 pieza de plátano (80 g)
- 1/4 taza de fresa rebanada [42 g] (puede ser frambuesas, zarzamoras, mango o la fruta que prefieras)
- 1 cucharadita de miel [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla la avena, chía y linaza con la canela en un tazón.
- 2º Vacíale la leche y mezcla muy bien.
- 3º Divide en 2 frascos la mezcla, llena más o menos 3/4 del frasco.
- 4º Mézclalo al refri por toda la noche.
- 5º A la mañana siguiente ponle la fruta y la miel.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [529 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	297 kcal	15 %
GRASA	2 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	2 mg	9 mg	3 %
SODIO	13 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	9 g	49 g	16 %
AZÚCARES	2 g	13 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	—