



## ALMOND BUTTER AND JAM OVERNIGHT OATS

 4 horas y 20 minutos 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana [138 g]
- 28 gramos de almendra
- 1 cucharadita de semilla de chía [2 g]
- 1/8 de cucharadita de sal [1 g]
- 142 gramos de hojuelas de avena
- 340 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 340 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 340 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 340 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 340 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 340 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 340 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 340 gramos de leche descremada ○ 340 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 60 gramos de crema de cacahuete ○ 4 Cucharadas de crema de almendra morama® [60 g] ○ 4 Cucharadas de crema de cacahuete Estado natural® [60 g] ○ 4 Cucharadas de crema de almendra Estado natural® [60 g] ○ 4 Cucharadas de crema de avellana con cacao morama® [60 g] ○ 4 Cucharadas de crema de cacahuete con amaranto y chía Morama® [60 g]
- 1/2 cucharadita de canela [1 g]
- 170 gramos de mermelada de frambuesa ○ 20 Cucharaditas de mermelada de frambuesa sin azúcar [170 g] ○ 170 gramos de mermelada ligera de cereza y fresa ○ 170 gramos de mermelada de nopal ○ 170 gramos de mermelada de manzana con canela ○ 170 gramos de mermelada cuatro frutas St. Dalfour®

- 2 tazas de frambuesa [246 g] o 2 tazas de fruta picada [280 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [186 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	239 kcal	12 %
GRASA	6 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	68 mg	126 mg	5 %
H. CARBONO	17 g	32 g	11 %
AZÚCARES	5 g	9 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	–