Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Overnight de avena

1 ración 561 kcal

Ingredientes

- Bebida vegetal o leche de avellanas sin azúcar
- Copos de avena
- Semillas de chía (opcional)
- Plátano
- Crema de cacahuete
- Conguitos 70%

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	26 g
Hidratos	71 g
Fibra	14 g

Elaboración

1. Preparar la noche anterior un bol con la bebida vegetal o leche y los copos de avena
2. Añadir semillas de chía si se desea
3. Dejar reposar en la nevera durante toda la noche
4. Al día siguiente, darle un toque de calor si se prefiere
5. Añadir los toppings: plátano, crema de cacahuete y conguitos 70%

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion