

PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Overnight oats

1 ración 301 kcal

Ingredientes

- **40 gr** de avena (al gusto)
- **10 gr** de chía
- Leche o bebida vegetal
- Un chorrito de agua
- Yogur o queso fresco batido
- Toppings al gusto (fruta, granola, chocolate)

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**39 g**
Fibra	**7,8 g**

Elaboración

1. En un bol mezclar unos 40 gr de avena (al gusto) con un chorrito de agua, leche y 10 gr de chía; revolver y dejar en el frigo
2. A la mañana siguiente mezclar con yogur o queso fresco batido y añadir fruta, granola, chocolate u otros toppings al gusto

RECOMENDACIONES

En mi caso fue la mezcla de avena, kiwi, granola, más mezcla de avena y chocolate 85% fundido por encima con más granola

Hecho con CookNest