

MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Avena revuelta

1 ración

Ingredientes

- Plátano
- Copos de avena
- Canela
- Yogur natural
- Frutos rojos
- Chía
- Granola

Elaboración

1. En un bol añadimos plátano, copos de avena y canela, y machacamos con el tenedor hasta hacer una pasta
2. Lo echamos en la sartén y vamos soltando a modo de "huevos revueltos"
3. En un plato echamos nuestro yogur favorito, una cucharadita de chía y los frutos rojos
4. En el lado contrario añadimos nuestra avena revuelta y decoramos con un poco de granola de chocolate

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA 👨🏻‍🍳
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy