Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Desayuno de avena y chía para la noche anterior

1 ración 604 kcal

Ingredientes

- **200 ml** aprox de leche entera o bebida de soja, almendras, etc. (también lo suelo hacer con yogur y kefir)
- **10 g** chía
- **30 g** avena
- **30 g** proteína en polvo
- Lino molido
- Nueces
- La fruta que más te guste

POR RACIÓN

Proteínas	**42 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**52 g**
Fibra	**13 g**

Elaboración

OPCIÓN 1, PARA COMER EN CASA

1. La noche anterior mezclar en un bol la leche o el yogur, la chía y la avena, y dejar en la nevera hasta el día siguiente
2. Por la mañana añadir la proteína y remover bien
3. Terminar con lino, fruta y nueces

OPCIÓN 2, PARA LLEVAR

4. La noche anterior mezclar todo directamente en el recipiente que se vaya a usar, excepto las nueces
5. Añadir las nueces justo en el momento de comer
6. Al llegar, abrir el recipiente, mezclar bien y comer

RECOMENDACIONES

La proteína en polvo se puede omitir. Como alternativa, usar queso fresco batido alto en proteínas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei