Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Porridge de avena sabor tiramisú

1 ración 304 kcal

Ingredientes

- 1 taza de café Catunambu
- 4 cdas de copos de avena
- 1 cda de semillas de chía
- Edulcorante, stevia, miel
- 1/2 yogur natural edulcorado
- 1 cdita de cacao puro en polvo desgrasado
- 1 cda de mascarpone (opcional)
- 5 gotitas de esencia de vainilla (opcional)

POR RACIÓN

Proteínas	11 g
Grasas	15 g
Hidratos	32 g
Fibra	7 g

Elaboración

1. Dejarlo en la nevera con el café media hora para que coja consistencia

RECOMENDACIONES

Si no tienes prisa, dejarlo toda la noche o unas horas incluso es mejor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta