



# Receta para

## Cereal de Avena con Arándanos Azules

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL  
Aprox. 5 min/ 10 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 410

Grasa 9.4 g

Proteína 10.5 g

Carbohidratos 76.7 g

Fibra 13.6 g

### INGREDIENTES

1/2 taza de arándanos azules

congelados o maduros

1/2 taza de copos de avena

1/2 puré de cambur

1 cda de semillas de chía

1 taza de leche de almendras

1 cdta de canela

### PREPARACIÓN

Aplaste 1/2 cambur con un tenedor en un tazón de cereal

Añade una cucharadita de canela al puré de cambur y mezcla

Añade una taza de leche de almendras y revuelve

Añade 1/2 taza de copos de avena, 1 cucharada de semillas de chía y mezcla

Añade 1/2 taza de arándanos azules\*

\*si se usan arándanos azules congelados, déjelos descongelar en la mezcla de cereales antes de comer, unos 6 - 10 minutos.

Adiciones nutricionales opcionales: Añade 1 cucharada de Semillas de Lino Molidas, 1 cucharadita de polvo de Amla al puré de cambur con canela y mezcle.

GF

WFPB