

Receta para



Tazón de Chía y Bayas en Trozos

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 20 min / 20 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 299

Grasa 18.3

Proteína 11.6

Carbohidratos 37.4

Fibra 13.6

INGREDIENTES

1 taza de arándanos azules (o bayas mixtas)

2 cdas de semillas de chía

2 cdas de harina de lino molida

2 cdas de copos de avena

1/4 de taza de leche de nuez

Una pizca de canela

PREPARACIÓN

Añade la leche de nuez a un tarro o a un bol. Añade semillas de chía, harina de lino molido (semillas de lino molido) y avena a la leche de nueces y déjala reposar durante 10 - 15 minutos.

Si utiliza bayas congeladas, añade las bayas después de las semillas y déjalas reposar bien para que se descongelen.

Una vez que las semillas de chía se han expandido para absorber el líquido, mezcle, espolvoree con canela y disfrute.



GF

WFPB