

Cómo hacer avena de noche para la mañana

Para hacer avena de noche, escoja 1 ingrediente de cada grupo. Mezcle los ingredientes juntos en un contenedor. Mantenga en el refrigerador durante la noche o por lo menos 5 horas.



Complemento	Elige 1-2 Nueces o Semillas <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharada de almendra cruda 1 cucharada de nuez cruda 1 cucharadita de semillas de calabaza cruda 2 cucharaditas de semillas de chia 1 cucharadita de pacanas cruda 1 cucharada de mantequilla de almendras 1 cucharada de mantequilla de maní
	Elige 1 Sabor <ul style="list-style-type: none"> 1 cucharadita de canela molida 1/2 cucharadita de polvo de calabaza 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
Relleno	Elige 1 Fruta o 1 Vegetal <ul style="list-style-type: none"> 1/4 taza de bayas 1/2 taza de una banana majado o en rodajas 1/2 taza de salsa de manzana sin azúcar o manzana picada 1 cucharada de fruta seca (pasa, albaricoque, higos, o dátiles) 1/2 cucharada de coco rallado 1 cucharada de puré de calabaza 1 cucharada de zanahorias ralladas 1 cucharada de puré de batata
Base	Elige 1 Líquido <ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de leche desnatada o leche de 1% 1/2 taza de leche de almendras sin azúcar 1/2 taza de leche de soya sin azúcar 1/2 taza de leche de coco sin azúcar
	Elige 1 Tipo de Avena <ul style="list-style-type: none"> 1/3 taza de <i>old-fashion</i> avena 1/3 taza de <i>steel cut</i> avena

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!

Avena de Manzana y Canela



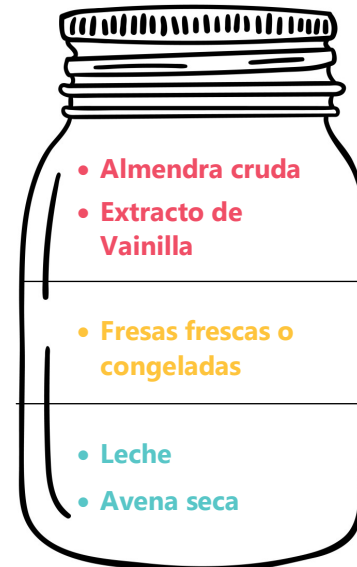
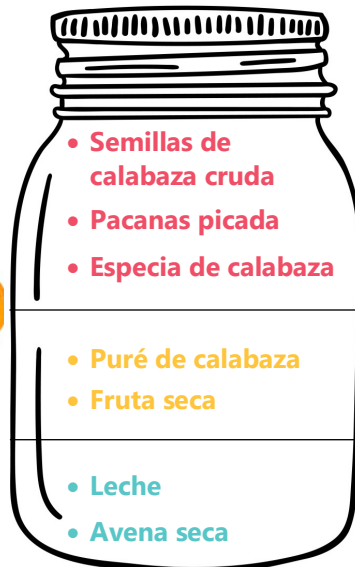
Avena de Banana y Mantequilla de Maní



Avena de Bizcocho de Zanahoria



Avena de Pastel de Calabaza



Avena de Fresa

