

comida de verdad puede.

¡COCÍNALO TÚ MISMO!

Bayas con avena de la noche a la mañana



INGREDIENTES

1 taza de copos de avena

1 cucharada de semillas de chía (optativo)

½ taza de yogur griego descremado* o medio plátano hecho puré

1 taza de leche de elección o agua (si no utiliza semillas de chía, utilice ¾ taza de leche o agua)

1 cucharilla de extracto de vainilla

1-2 cucharada de edulcorante de elección (miel o jarabe de arce)

1/2 taza de bayas

Receta a cortesía de **Audrey Byker, Entrenadora de Salud**

1. Coloque todos los ingredientes, menos las bayas, en un recipiente de vidrio grande y mezcle hasta que se combinen.
2. Coloque la tapa en el recipiente y póngalo en el refrigerador durante al menos 2 horas o durante la noche.
3. Tome la avena del refrigerador, tapa con las bayas, ¡y disfrute!

PARA MÁS RECETAS
Y RECURSOS, VISITA
RealFoodCan.org.

