

Avena fría



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 1

Prep: 2 minutos **Total:** 8 horas

INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de tu elección*
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- Pizca de sal
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla, opcional
- Coberturas opcionales: miel, frutas frescas, frutas secas, nueces, semillas, canela o cacao.

PREPARACIÓN

1. Mezcla la leche de tu elección y el agua con la avena, vainilla y sal en un recipiente hermético.
2. Guarda cubierto en el refrigerador hasta que la avena se ablande y la mayor parte del líquido se haya absorbido, al menos 8 horas y hasta 3 días.
3. Sirve tal cual o con las coberturas deseadas.

Notas:

- El valor nutricional se calcula utilizando leche al 2%.*



Información Nutricional

Porción: 1

Calorías	364
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	208 mg
Carbohidratos	58 g
Fibra	8 g
Azúcares	8 g
Proteína	17 g

Fuente de receta:
Realsimple.com