

Desayuno Pastel De Calabaza Avena Durante La Noche

Ingredientes:

2 porciones

- 1 taza de avena, enrollada, pasada de moda
- 2/3 taza de puré de calabaza
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 3/4 cucharadita de especias de canela
- 1/4 cucharadita de especias de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de especias de jengibre
- 1/8 cucharadita de especias de clavo
- 1 2/3 taza de leche de almendras



Nutrition Facts	
Serving Size (279g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 45g	15%
Dietary Fiber 11g	44%
Sugars 13g	
Protein 9g	
Vitamin A 170% • Vitamin C 2%	
Calcium 25% • Iron 20%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



*SOY FREE



*VEGAN

Direcciones:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón y mezcle hasta que estén completamente combinados.
2. Coloque en el refrigerador durante la noche.