

Noche Muesli



Porciones: 2



*VEGAN



*SOY FREE



*CONTAINS NUTS

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size (177g)

Amount per serving

Calories 210

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 25mg **1%**

Total Carbohydrate 42g **15%**

Dietary Fiber 7g **25%**

Total Sugars 19g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 4g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 81mg **6%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 237mg **6%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredientes:

- 1/4 taza de jugo de manzana o naranja sin azúcar
- 1/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de especia de pastel de manzana o canela tostada
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 taza de avena enrollada
- 2 cucharadas de grosellas o pasas
- 1 manzana, rallada (con cáscara)

Instrucciones:

1. Vierta el jugo de manzana y la leche de almendras en un vaso grande y agregue la vainilla, la especia de pastel de manzana o canela y las semillas de chía.
2. Coloque la avena y las grosellas en un tazón mediano. Ralla la manzana sobre la avena.
3. Vierta la mezcla líquida sobre la manzana y la avena y mezcle bien.
4. Cubra el tazón y colóquelo en el refrigerador durante la noche. Las semillas de chía se hincharán y se volverán gelatinosas y al día siguiente habrán absorbido todo el líquido.
5. Por la mañana, esto se puede comer frío o calentado en el microondas.
6. También puede agregar frutas adicionales y leche de almendras, si lo desea. Hace 2 porciones.