

- Overnight oats sabor vainilla -



INGREDIENTES

4 VASOS PEQUEÑOS CON TAPA

½ TAZA DE AVENA

2 CUCHARADITAS DE SEMILLAS DE CHÍA

1 CUCHARADA DE AZÚCAR GLASS POSTRELICIOSO SABOR VAINILLA

UNA CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUATE

250 G DE FRUTOS ROJOS O TU FRUTA FAVORITA

¾ DE TAZA DE LECHE DE TU PREFERENCIA

CREMA DE CACAHUATE AL GUSTO PARA DECORAR

PROCEDIMIENTO

1. EN UN BOWL MEZCLA LA AVENA CON LAS SEMILLAS DE CHÍA, LA CREMA DE CACAHUATE Y EL AZÚCAR GLASS POSTRELICIOSO SABOR VAINILLA, TAPA LA MEZCLA Y DÉJALA REPOSAR EN EL REFRI DURANTE TODA LA NOCHE (8-10 HORAS) O HASTA QUE LA CONSISTENCIA SEA ESPESA Y LA AVENA ESTÉ BIEN HIDRATADA.
2. DECORA LOS VASOS CON UN POCO DE CREMA DE CACAHUATE.
3. VIERTE LA MEZCLA EN LOS VASOS E INTERCALA UNA CAPA DE AVENA Y UNA DE FRUTA HASTA LLENARLOS.