

Desayuno: Overnight Oats

con Leche de Almendras, Mantequilla de Maní y Mermelada de Frutos Rojos



holaveggie

🕒 20 minutos

📌 Fácil

👤 Kids Friendly

🏷️ Menos de 650 calorías

El efecto principal de este desayuno es despertarse con una deliciosa mañana. Mezclamos avena con semillas de chía, leche de almendras y miel de caña, luego los dejamos reposar durante la noche para que se ablanden y absorban todos los sabores. A la mañana siguiente, cubrimos la avena con mermelada de frutos rojos, mantequilla de maní y almendras tostadas y coco. Planificar con anticipación nunca supo tan bien.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



avena
170
gr



almendras
30
gr



miel de caña
30
gr



coco rallado
15
gr



semillas de chía
15
gr



leche de almendras
1
un



mermelada de frutos
rojos
60
gr



mantequilla de maní
50
gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Extracto de Vainilla

Utensilios

- ✓ 4 frascos de 250 cc
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Bowls

Nutrición por porción: Calorías 490 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 46 g, Proteínas 11 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Desayuno: Overnight Oats

con Leche de Almendras, Mantequilla de Maní y Mermelada de Frutos Rojos



1

1 – MEZCLÁ Y REFRIGERÁ LA AVENA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- En un bowl mediano, combiná la **avena**, las **semillas de chía**, la **miel de caña**, 650 (1300) ml de **leche de almendras**, una pizca de sal y $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de extracto de vainilla. Revolvé hasta que esté completamente integrado. Tapalo y llevalo a la heladera durante la noche.

* La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



2



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – TOSTÁ LAS ALMENDRAS Y EL COCO

- Picá las **almendras**.
- Precalentá el horno a 180°C. En una bandeja para hornear, extendé las **almendras picadas** y el **coco rallado** en una capa uniforme. Tostalas en el horno, revolviendolos a la mitad del proceso, hasta que estén ligeramente dorados y fragantes, de 4 a 6 minutos. Una vez listas dejá enfriar.



3

3 – DILUÍ LA MERMELADA Y LA MANTEQUILLA DE MANÍ

- Colocá la **mantequilla de maní** a un bowl pequeño aparte. Agregá 3 (6) cucharadas de agua caliente y revolvé para combinar bien. (Nota: la mantequilla puede parecer dura un poco al principio, pero se aflojará a medida que agregues más agua).



4

4 – ¡HORA DE DESAYUNAR!

- Agregale la cantidad de leche que desees a la **avena**, para alcanzar tu consistencia preferida.




5

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **avena**, la **mermelada de frutos rojos** y la **mantequilla de maní** en 4 (8) frascos o bowls, formando dos capas con cada ingrediente. Cubrí con las **almendras tostadas y coco** ¡y a disfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

