

RECETA DE AVENA DURANTE LA NOCHE

NIÑOS EN NUTRICIÓN

Una receta sencilla, divertida y saludable para ti.
y tu familia para hacer juntos!



Ingredientes

- 1/2 taza de avena
- 1/2 leche de avena
- 1/4 taza de arándanos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce (opcional)

Direcciones

- 1 Agregue la avena y las semillas de chía en un recipiente o frasco. Mezcle hasta que esté uniformemente combinado.
- 2 Agregue la leche y el edulcorante de su elección. Mezclar y agregar arándanos. Se pueden agregar ingredientes adicionales.
- 3 Cubra el recipiente con una tapa o una envoltura de plástico. Coloque en el refrigerador durante la noche. ¡Descúbrelo y disfruta al día siguiente!

PARA MÁS RECETAS,
VISITA

www.kidsinnutrition.org

