

Avena nocturna con fruta y almendra

Existen muchas más opciones de desayuno para llevar que el típico bocadillo de embutido. Hoy te presento una opción de desayuno completo y saludable que te aportará energía y te saciará durante horas. - La avena es un cereal que contiene carbohidratos complejos de absorción lenta, es decir, nos mantiene saciados durante más tiempo. Además, gracias a los betaglucanos nos ayuda a regular la glucosa en sangre. - Su contenido en hidratos de carbono de bajo índice glucémico, proteínas, fibra soluble y otros nutrientes de calidad como vitamina E, omega 3, selenio y polifenoles hacen de la AVENA EL MEJOR CEREAL PARA EL DESAYUNO.



Ingredientes:

- 3-4 cucharadas de copos de avena
- 1 yogur natural o vegetal -
- 1 chorrito de leche o bebida vegetal (opcional, según textura deseada)
- un puñado de frambuesas - ½ plátano
- 1 cucharadas de almendra en cubitos (o picada)
- canela
- Stevia si quieres endulzar un poco

Elaboración:

En un recipiente de cristal mezcla la avena con el yogur, la canela y la estevia (opcional). Si queda muy espeso puedes incorporar un chorrito de leche o bebida vegetal, ya que la avena tiende a hincharse y a absorber parte del líquido.

- Añade las frambuesas a la mezcla. Irán soltando su jugo durante la noche.

- Cierra bien el tarro y reserva en la nevera toda la noche.

- Por la mañana, agrega el plátano en rodajas y las almendras. - Puedes comerlo al momento o llevártelo donde quieras.