



INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 CUCHARADA DE SEMILLA DE CHÍA
- ½ TAZA DE AVENA EN HOJUELAS
- 1 TAZA DE LECHE DE PREFERENCIA
- 1 PZA. DE PLÁTANO
- 1 CUCHARADITA DE CANELA EN POLVO

PROCEDIMIENTO:

1. MEZCLA AVENA, LA SEMILLA DE CHÍA Y LA CANELA.
2. REVUELVE LA MEZCLA CON LA LECHE.
3. ESPERA ALREDEDOR DE 10 A 15 MIN.
4. AGREGA EL PLÁTANO.
5. ¡DISFRUTA!

300 KCAL POR PORCIÓN

Banana oats

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 CUCHARADA DE SEMILLA DE CHÍA
- 2 TAZAS DE AVENA EN HOJUELAS
- 4 TAZAS DE LECHE DE PREFERENCIA
- 4 PZAS. DE PLÁTANO
- 4 CUCHARADITAS DE CANELA EN POLVO

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE C/P: 0.2 PORCIONES
- CEREAL: 1 PORCIÓN
- LECHE: 1 PORCIÓN
- FRUTA: 2 PORCIONES