



# AVENA CON FRUTA

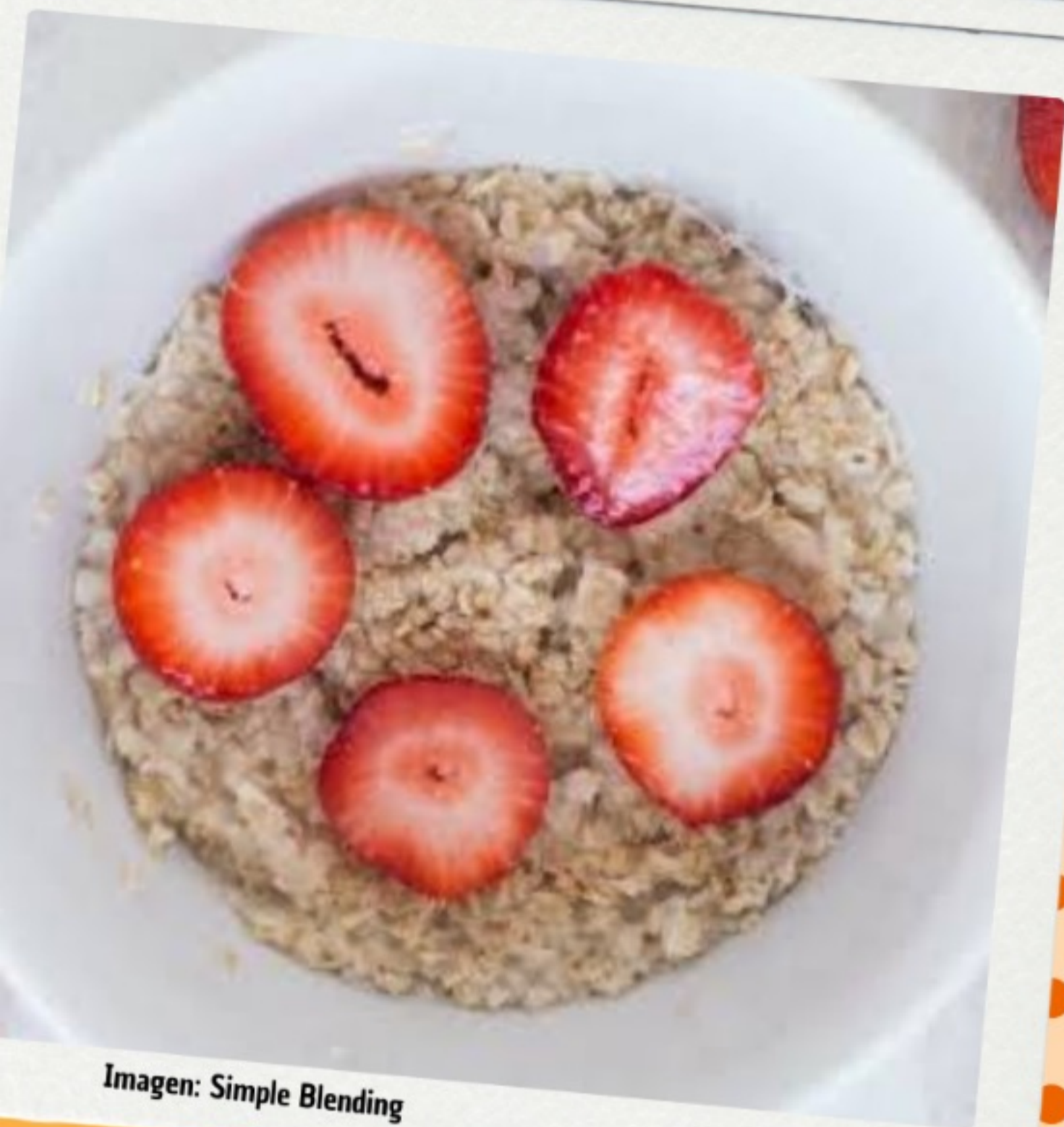


Imagen: Simple Blending

## Ingredientes:

- 5 CUCHARADAS DE HOJUELAS DE AVENA
- 1/2 TAZA DE FRESAS
- 1 TAZA DE LECHE
- 3 PIEZAS DE NUEZ

### PARA ACOMPAÑAR:

- TÉ AL GUSTO

## Sugerencias:

- PUEDES SUSTITUIR LAS FRESAS POR 1/2 PLÁTANO O POR 1 1/2 PIEZA DE KIWI.
- LO PUEDES GUARDAR EN EL REFRIGERADOR Y COMER FRIO.
- PUEDES DEJARLO PREPARADO LA NOCHE ANTERIOR PARA MAYOR

CONSISTENCIA.

277 kcal