

Chía

con pera y semillas



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de chía
- 1 pera
- 10 piezas de almendras
- 2 cucharadas de avena
- 1 cda de vainilla

Modo de preparación:

- 1.- En un frasco o recipiente con tapa, mezcla la leche, la vainilla, la chía y la avena.
- 2.- Añade la pera cortada y las almendras a la mezcla.
- 3.- Revuelve bien para asegurarte de que todos los ingredientes se combinen.
- 4.- Tapa el frasco y refrigera durante al menos 4 horas o durante la noche.
- 5.- Sirve frío.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 pan tostado



1 taza de té
(NO agregar azúcar)



DESAYUNO