



Gachas de pera y canela



Tiempo de preparación: 10 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

- 50g de copos de avena
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 pera
- 3-4 dátiles
- Bebida vegetal
- Canela
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- Frutos rojos para decorar

PREPARACIÓN

1. Cuece la avena junto con las semillas de chía, la bebida vegetal, los dátiles y la pera en dados.
2. Cuando esté caliente, añade la canela.
3. Deja cocer 5 minutos hasta que ablanden los copos.
4. Decora con crema de cacahuete y frutos rojos



609 567 839



Claricetas.es



claricetas