



Overnight oats de canela y chocolate



Tiempo de preparación: 5 minutos



Raciones: 1

INGREDIENTES

- ½ taza de copos de avena
- Bebida vegetal
- 1 cucharada de semillas de lino o chía trituradas
- 2 onzas de chocolate
- 4-5 dátiles
- Canela
- Arándanos

PREPARACIÓN

1. Trocea finamente los dátiles y corta las onzas de chocolate en cuadraditos pequeños.
2. Lleva a un bol y añade el resto de ingredientes.
3. Cubrimos con la leche vegetal.
4. Dejamos reposar en la nevera toda la noche



609 567 839



Claricetas.es



claricetas