

DESAYUNO CHIA PUDIN

Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal
- 1/2 taza de avena
- 1 banana
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 taza de frambuesas
- 1 cucharada de semillas de chía

Preparación

- En una cacerola pequeña, calienta la leche vegetal a fuego medio hasta que comience a hervir.
- Agrega la avena y reduce el fuego a medio-bajo. Cocina, removiendo ocasionalmente, durante 5-7 minutos. Luego agrega las semillas de chía.
- Vierte la preparación en un bowl.
- Coloca las rodajas de banana, los arándanos y las frambuesas sobre la avena

Más recetas en www.amamev.com.ar

