

SÚPER BOWL DE AVENA (MÁX. 3 VECES POR SEMANA)



Esta receta contiene mucha fibra, es rica en proteínas, baja en azúcares e incluye una potente especia naranja: la cúrcuma. Esta colorida raíz está repleta de propiedades beneficiosas para la salud: contiene muchas vitaminas y minerales y es famosa por sus poderes antiinflamatorios, antioxidantes y antibacterianos. La variedad de colores en las frutas y semillas de esta receta también es buena para tu salud.

 5 minutos 5 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 250 gramos de leche de avena Vivesoy
- 10 gramos de seeds, chia seeds, dried
- 3 unidades medianas de dátil, seco [33 g]
- 5 gramos de canela
- 30 gramos de seeds, sesame butter, tahini, type of kernels unspecified
- 100 gramos de fresa
- 4 puñados, mano cerrada de arándano, crudo [80 g]
- 1/2 unidad comercial de yogur, entero, natural [63 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadimos en un bowl la avena, la leche de avena, 2 cucharaditas de semillas de chía, 3 dátiles picaditos y una cucharadita de canela. Mezclarlo todo bien y dejar en el frigorífico toda la noche. Cuando lo vayamos a preparar añadimos tres cucharadas de la mezcla con media cucharadita de jengibre en polvo, media cucharadita de cúrcuma y cucharadita y media de tahini o pasta de sésamo y medio yogur entero y mezclamos bien. Después podemos añadir tres fresas picadas y un puñado de arándanos o si preferimos podemos añadir medio plátano con frutos secos (nueces, pipas de girasol,...) como aparece en la foto. Y a disfrutar de cualquier manera!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (174 g)	% DDR
ENERGÍA	192 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	24 %
H. CARBONO	29 g	51 g	19 %
AZÚCARES	7 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	35 %
SODIO	9 mg	16 mg	1 %