



Panecillo de avena con canela para preparar por la noche

Proporcione a su cuerpo la energía que necesita para afrontar el día. Solo tardará unos minutos en preparar este desayuno saludable que no necesita cocción y tendrá a mano desayunos para llevar preparados para el resto de la semana.



Ingredientes

- 2½ tazas de copos de avena tradicional
- 2½ tazas de leche sin azúcar no animal, como de almendras o coco
- 8 cucharaditas de azúcar moreno
- 2½ cucharaditas de extracto de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida
- ½ cdita. de sal

Preparación

1. Mezclar la avena, la leche, el azúcar moreno, la vainilla, la canela y la sal en un bol grande.
2. Repartir en cinco frascos de 8 onzas.
3. Enrosque las tapas y refrigere durante la noche o hasta 5 días.

Información nutricional

Tamaño de la ración: 2/3 taza

Calorías: 197 | Grasas: 4.3g | Proteínas: 5.5g | Carbohidratos: 34.7g | Sodio: 317mg

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en mycare.sharecare.com
- 2 Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

