



Avena con fruta



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 5 cucharadas de avena
- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de leche
- 3 piezas de nuez
- 1 pizca de canela

Modo de preparación:

- 1.- En una olla pequeña, calienta la leche con la canela a fuego medio hasta que esté caliente pero no hirviendo.
- 2.- Agrega la avena a la olla con leche. Cocina a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que la avena haya absorbido un poco la leche y sea más cremosa (aprox. 3-5 minutos).
- 3.- Retírala del fuego y sirve en un plato. Añade las fresas y espolvorea las nueces.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1 taza de té
(NO agregar azúcar)



DESAYUNO