

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena
- 1/2 taza de leche baja en grasa o alternativa a la leche
- 1/4 de taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de miel de maple o jarabe con sabor a maple
- 1 cucharada de semillas de chía (opcional)

Preparación

- Combina todos los ingredientes en un frasco o tazón con una tapa ajustada. Colócalo en la nevera y deja remojar ahí durante la noche o al menos 8 horas.

Variaciones (añade a la receta básica anterior, antes o después de colocarla en la nevera)

- Fresas, arándanos, frambuesas al gusto
- 1 cucharada de mantequilla de maní u otra nuez
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1/2 plátano pequeño en puré
- 1/4 de cucharadita de canela, nuez moscada y/o extracto de vainilla



Comida destacada: Avena



La avena integral proporciona una amplia gama de beneficios para la salud, incluida la reducción del colesterol y del azúcar en la sangre. La avena se puede encontrar en muchas formas, incluyendo: copos de avena, avena de rápida cocción, avena cortada con acero y avena instantánea. Todas las formas de avena contienen los mismos beneficios para la salud y son una forma deliciosa y saludable de comenzar el día.

Cada 1/2 taza de avena contiene 5 gramos de proteína, 4 gramos de fibra y 28 gramos de carbohidratos.

Para obtener más información, visita www.ncdhhs.gov/ncwic

