



Para 10 min



Sin gluten



Sin azúcar



Sin lactosa

Ingredientes:

Leche de avena	1 vaso
Copos de avena	3 cucharadas
Canela	1 cucharadita
Frutos secos	al gusto

Elaboración:

1. Calentar la leche de avena
2. Añadir los copos de avena. Hervir 5 min.
4. Remover de vez en cuando
5. Verter en un plato
6. Espolvorear la canela por encima
7. Añadir los frutos secos (anacardos en la foto)

Variantes de la receta:

En lugar de los frutos secos se pueden poner:

arándanos, plátano, fresas, ...

Van bien también las semillas girasol, chía, amapola, ...

Los llambiones que añadan sirope de agave, panela, ...

Los copos pueden ser de espelta (¡ojo! gluten)

Salen muy buenas con leche de coco



Notas:

Escríbenos: vidasanaoviedo@gmail.com

Tienda online: www.vidasanaoviedo.es

Síguenos: www.facebook.com/vidasanaoviedo

Visítanos: **C/ Argañosa, 73, bajo 33013 Oviedo.**

Llámanos: ☎ 678 97 45 85



Para 10 min



Sin gluten



Sin azúcar



Sin lactosa

Ingredientes:

Leche de avena	1 vaso
Copos de avena	3 cucharadas
Canela	1 cucharadita
Frutos secos	al gusto

Elaboración:

1. Calentar la leche de avena
2. Añadir los copos de avena
3. Hervir 5 min.
4. Remover de vez en cuando
5. Verter en un plato
6. Espolvorear la canela por encima

Variantes de la receta:

En lugar de los frutos secos se pueden poner:

arándanos, plátano, fresas, ...

Van bien también las semillas girasol, chía, amapola, ...

Si nos gusta dulce podemos añadir sirope de agave, panela, ...

Los copos pueden ser de espelta (¡ajo! la espelta tiene gluten)

Escríbenos: vidasanaoviedo@gmail.com

Tienda online: www.vidasanaoviedo.es

Síguenos:

www.facebook.com/vidasanaoviedo