Pudín de avena con chía, plátano y Karo® Vainilla

Tiempo total: 5 min • Porciones: 2

A ti que te gusta empezar tu día con algo ligero, disfruta de este desayuno rico y fácil de preparar con miel Karo®.

INGREDIENTES

- 1 Taza de avena natural o tostada
- 1/2 Taza de chía
- Canela en polvo al gusto
- 1 Plátano maduro
- 2 Cdas. de Karo® Vainilla
- 2 Tazas de leche
- Fresa fresca
- Durazno fresco

DESCARGAR COMPARTIR

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Divide la avena en dos tarros, para separarla en porciones individuales.
2. Coloca media taza de chía en cada uno de esos tarros. Agrega canela en polvo al gusto.
3. Agrega medio plátano maduro y una cucharada de Karo® Vainilla a cada recipiente, para endulzar la preparación. Integra los ingredientes.
4. Vierte una taza de leche en cada tarro (debe sobrepasar la avena y chía). Revuelve y deja reposar toda la noche para que la consistencia sea más cremosa.
5. Decora con rodajas de fresa y durazno al gusto.

Más Recetas

BAGEL CON COTTAGE

5 INGREDIENTES | 10 MINUTOS | 4 PORCIONES

TOAST CON RICOTTA

6 INGREDIENTES | 13 MINUTOS | 6 PORCIONES

HOTCAKES CON MORAS

11 INGREDIENTES | 25 MINUTOS | 6 PORCIONES

HONEY LATTE HELADO

5 INGREDIENTES | 5 MINUTOS | 1 PORCIONES