



AVENA RESPLANDECIENTE CON NARANJA Y BAYAS DE GOJI

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- 1 ración de Collagen+ disuelta en 2-3 cucharadas de agua caliente (+/- 35 ml)
- ½ vaso de leche (100 ml) o bebida vegetal sin azúcar ni edulcorante (por ejemplo, bebida de almendra)
- 1 cucharada de bayas de goji
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 5 almendras
- 3 gotas de extracto de vainilla

Sugerencia

Esta receta también está muy buena si se sirve con trozos de pomelo y garbanzos tostados por encima.

PARA UNA RACIÓN

- Coge un tarro con tapa.
- Añade al tarro todos los ingredientes secos (avena, bayas de goji, semillas de chía y almendras).
- Vierte medio vaso de leche o bebida vegetal.
- Añade 3 gotas de extracto de vainilla.
- Mezcla los ingredientes con una cuchara y cierra la tapa.
- Coloca el tarro en el frigorífico y deja que repose toda la noche.
- Por la mañana, disuelve el sobre de Collagen+ en polvo en 2-3 cucharadas de agua caliente (+/- 35 ml).
- Añade la mezcla de Collagen+ al tarro y mezcla con una cuchara para combinar todos los ingredientes. Si ha quedado demasiado seco, añade un poco de leche o agua caliente.
- Consúmelo de inmediato.

* Para obtener los máximos beneficios de Collagen+, debes consumirlo inmediatamente tras disolverlo.

BEAUTY
FOCUS **COLLAGEN +**

www.nuskin.com