

CHIA OATMEAL

WORKOUT VITALITY

INGREDIENTES

UNA TAZA DE LECHE DE AVENA, COCO O ALMENDRAS

MEDIA TAZA DE COPOS DE AVENA

MEDIA CUCHARADA DE MACA ORGÁNICA

UNA CUCHARADA DE CHÍA ORGÁNICA

UNA PIZCA DE VAINILLA EN POLVO

UNA CUCHARADITA DE SIROPE DE MIEL O SIROPE DE ARCE (OPCIONAL)

INSTRUCCIONES

- 1 • MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR REPOSAR EN LA NEVERA UNAS 5 HORAS.
- 2 • PUEDES PREPARARLO POR LA NOCHE Y TOMARLO A LA MAÑANA SIGUIENTE PARA DESAYUNAR.
- 3 • AÑADE FRUTA TROCEADA Y BAYAS DE GOJI COMO TOPPING.