

Desayuno: Tazón de avena con fruta fresca y nueces



Dicen que el desayuno es una de las mejores comidas del día, ¿estás de acuerdo? Bueno, independientemente de eso, hoy separamos una receta top para que la prepares para las prisas del día. ¿Qué tal un Bowl de Avena con Fruta Fresca y Nueces?

Ingredientes



- 1/2 taza de copos de avena;
- 1 taza de leche (puede ser leche de almendras, leche de avena, leche de soja, etc.);
- 1 cucharadita de semillas de chía;
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opcional, para endulzar);
- Fruta fresca picada (por ejemplo, fresas, plátanos, arándanos, kiwi);
- Nueces picadas (por ejemplo, almendras, castañas, nueces);
- Una pizca de canela (opcional, para darle sabor);
- Una pizca de sal.

Preparando el desayuno

Preparando la Avena:

En una cacerola, calienta la leche a fuego medio hasta que comience a hervir. Agrega los copos de avena, una pizca de sal y las semillas de chía. Revuelva bien.

Cocinar avena:

Cocine la avena a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, durante unos 5-7 minutos, hasta que la avena esté bien cocida y la mezcla se haya espesado.

Endulzar la avena:

Si lo deseas, agrega una cucharadita de miel o jarabe de arce para endulzar la avena. Revuelve bien hasta incorporar.

Montaje del cuenco:

Vierte la avena cocida en un bol.

Agregar frutas y nueces:

Agregue la fruta fresca picada encima de la avena. Elige tus frutas favoritas o lo que esté disponible.

Añade nueces picadas para darle textura y un toque de sabor.

Último paso

Espolvorea una pizca de canela por encima del bol para añadir un aroma delicioso (opcional).

Este bowl de avena es una opción saludable y nutritiva para empezar el día con energía. Puedes personalizar la receta con las frutas y frutos secos que prefieras. La avena es una excelente fuente de fibra y proteínas, mientras que las frutas y los frutos secos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.



¡Perfecto para un desayuno equilibrado y delicioso!

Receta en vídeo

Mira una receta similar a esta en vídeo si prefieres verla en lugar de leerla.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)