Muesli con leche vegetal

Source: Fuente: Gloria Huerta

El muesli es un desayuno ideal al igual que la avena y se puede disfrutar con leche vegetal.

About the Recipe

412 Calories · 14 g Protein · 13 g Fiber
Breakfast

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz / 80 g avena integral o copos de cereal integral
- 1 tz / 25 g amaranto inflado
- 1/4 tz / 30 g germen de trigo
- 3 cdas / 20 g lino/linaza, molido
- 4 cdas / 50 g semillas de chía
- 1 cdta / 3 g canela en polvo
- 1 tz / 120 g manzanas, cortadas en trozos
- 1 cda / 9 g almendras rebanadas, opcional
- al gusto leche vegetal
- al gusto fruta de temporada

Directions

1. Agregar todos los ingredientes en un tazon grande.
2. Mezclar todos los ingredientes y ponerlos en un frasco bien tapado.
3. Para hacer una porción, remojar 1/2 taza de la mezcla de ingredientes en un tazón y agregar justo el líquido suficiente para cubrir.
4. Remojar durante la noche o al menos durante unos minutos.

5. Agregar leche vegetal al gusto. Completar con fruta fresca como: bananas/plátanos, mangos, higos, zapote, guanábana, mamey o cualquier fruta de temporada.

Nutrition Facts

Por porción (sólo mezcla seca, ¼ de la receta)

Calorías: 412
Grasas: 11 g
    Grasas saturadas: 2 g
    Calorías provenientes de grasas: 22%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 14 g
Carbohidratos: 69 g
Azúcar: 14 g
Fibra: 13 g
Sodio: 26 mg
Calcio: 176 mg
Hierro: 7 mg
Vitamina C: 3 mg
Betacaroteno: 8 mcg
Vitamina E: 2 mg
Potasio: 565 mg