

AVENA remojada

- ½ taza (50 g) de hojuelas de avena
- ½ taza (120 ml) de leche
- ¼ taza (60 ml) de yogur natural o saborizado
- Miel u otro endulzante
- Coberturas (nueces, frutas, chispas de chocolate, canela, etc.)

1. Vierte las hojuelas de avena en un frasco u otro recipiente con tapa. Agrega el yogur. Añade la leche y mezcla bien.



2. Cierra el recipiente y colócalo en el refrigerador durante la noche (o al menos dos horas).



3. ¡Agrega miel, luego revuelve la avena y agrega la cobertura que desees!



¡Asegúrate de pedir ayuda a una persona adulta!

Recuerda

El Padre Celestial desea que cuidemos nuestro cuerpo comiendo alimentos saludables (véase Doctrina y Convenios 89).

Consejo saludable

La avena es una gran fuente de fibra. La fibra te ayuda a sentirte satisfecho. Puedes obtener más fibra comiendo muchos cereales integrales, legumbres y frutas.