

Receta amigable con Mis bacterias



Libera Tu Salud tiene para ti, la receta perfecta para agregar a tu menú semanal.

Queremos que tus desayunos estén llenos de nutrientes y que te aporten la energía que necesitas durante el día.

Una de las mejores combinaciones para alimentar a tus bacterias para comenzar el día, es la avena, que es un probiótico natural con el yogurt griego como prebiótico.



Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

Ingredientes

- ½ taza de avena
- ½ de leche de tu elección
- 2 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- 1 cucharada de miel pura
- ½ cucharada de extracto de vainilla

Una porción aporta:

- Calorías: 365 kcal
- Grasa total: 15g
- Carbohidratos: 42g
- Proteína: 16g
- Fibra: 5g

Equipo de producción:

- Bowl
- Cuchara
- Frasco térmico para almacenar



Preparación:

- 1.** Colocar todos los ingredientes en un bowl y mezclar hasta que se forme una mezcla homogénea.
- 2.** Transfiere la mezcla a tu contenedor térmico preferido y deja reposar al menos toda la noche en el refrigerador.
- 3.** Al siguiente día, ¡saca tu contenedor térmico y disfruta de tu desayuno!



Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Avena	Vitamina B1 Vitamina B6	Hierro Fósforo Magnesio
Leche de almendra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Crema de cacahuete	Vitaminas del complejo B Vitamina E Vitamina A Vitamina K	Zinc Hierro Magnesio
Miel pura	Vitamina C Vitamina D Vitamina E	Calcio Magnesio Zinc Potasio
Yogurt griego	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Zinc

