FELIZ DIA DEL NUTRIOLOGO

RECETARIO

27 ENERO

CHOCO QUINOA

Quinoa - 1/4 taza cruda

Cacao en polvo - 1 cda.

Leche de almendras o coco - 1 taza

Dátil - 1 pieza

Procedimiento: cocina la quinoa con agua (el doble de la cantidad de quinoa - mitad agua, mitad leche), una vez que esté casi lista agrega el cacao en polvo, y un dátil, para que se disuelva fácilmente. Una vez que la avena esté lista agrega el resto de la leche.

POLLO MARINADO

Arroz integral - 1/2 taza cocida

Espinacas - 1 taza

Pollo orgánico - 1 palma

Procedimiento: marinar el pollo con 2 cditas. de miel de abeja, el jugo de 1/2 naranja, y un toque de sustituto de soya "braggs" por 20 minutos. Cocinar en un sartén previamente caliente hasta que se cue- za suficiente, guisa la espinaca con un toque de mantequilla clarificada "ghee" por unos minutos, y sirve el pollo, las espinacas, y acompaña con la porción indicada de arroz.

DIGESTIVO SMOOTHIE

Leche de coco - 10 oz.

Papaya - 1 taza

Almendras - 12 piezas

Avena - 1 cda.

Canela - un toque

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea.

AVO TOAST CON HUEVO POCHADO

Pan ezekiel o integral - 1 reb.

Aguacate - 1/4 de pieza

Huevo - 1 pieza

Sal & Pimienta - al gusto

Procedimiento: Huevo pochado - introduce el huevo sin cáscara en una olla con abundante agua y un chorrito de vinagre o limón (para facilitar la coagulación), y procura darle una forma redonda con la ayu- da de una cuchara, cubre la yema

con la clara a medida que se va cocinando. Tuesta el pan, coloca el aguacate sobre la superficie, y enseguida coloca el huevo pochado y aguacate.

SOPA DE VERDURAS CON QUINOA

Quinoa - 1/4 de taza cruda

Verduras: zanahoria, cebolla, apio, col, calabaza

Aguacate:1/4 de pieza

Procedimiento: pon a hervir agua en una olla con suficiente agua, mientras lava y corta las verduras en trozos pequeños. Una vez que hierva el agua agrega 1/4 de taza de quinoa (previamente enjuagada con agua filtrada), luego de 10 minutos agrega todos los vegetales y espera aproximadamente 10-15 minutos más. Condimenta con sal y pimienta, y algún sazonador vegetal (libre de glutamato monosódico). Sirve y acompaña con la porción indicada de aguacate.

TOSTADAS DE SALPICÓN

Tostadas de maíz o nopal (horneadas) - 2 piezas

Hongos o champiñones - 1 taza

Verduras: jitomate, zanaoria, cebolla, lechuga

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: guisa los hongos o champiñones con un toque de aceite de coco aguacate en un sartén previamente caliente, y sazona al gusto. En un bowl agrega la verdura finamente picada, junto con el jugo de 1 a 2 limones, y agrega el guisado de hongos. Deja reposar por 10 minutos y sirve sobre las tostadas.

PAPAYA SMOOTHIE

Leche de coco o almendra - 10 oz.

Papaya - 1 taza

Avena - 2 cdas. Chía - 1 cda.

Dátil - 1 pza

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia ho mogénea

TACOS DE PESCADO

Róbalo - 1 pieza

Tortilla de maíz o nopal - 2 piezas

Verdura - jitomate, chile serrano, jalapeño, cebolla, limón

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: empieza por cortar el pescado en trozos pequeños ya que lo servirás sobre una tortilla de maíz como taco. Marina el pescado con el jugo de 2 limones, sal & pimienta. Mientras en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate y agrega el jitomate, chiles, y cebolla finamente picados hasta que se cocinen un poco. Enseguida agrega los trozos de pescado hasta que se cocinen, sirve sobre las tortillas de maíz, y acompaña con el aguacate.

ENSALADA DE VEGETALES

Quinoa - 1/2 taza cocida

Verduras: calabaza, berenjena, zanahoria, cebolla, jitomate, champiñones

- 1 taza Espinaca - 1 taza

Ajonjolí - 1 cdita.

Procedimiento: saltea las verduras (menos la espinaca) con un toque de aceite de coco o aguacate hasta que se suavicen un poco, y condimenta con sal, pimienta, y alguna especia de tu preferencia. Una vez que estén un poco cocidas, agrega la quinoa por unos segundos para que se caliente y se mezclen los sabores. Coloca en un bowl una cama de espinaca, y enseguida vierte la quinoa con los vegetales sal- teados. Decora con la cantidad indicada de ajonjolí.

AVO SMOOTHIE

Pan ezekiel o integral - 1 reb.

Leche de coco - 10 oz.

Aguacate - 1/4 de pieza

Plátano - 1/2 pieza

Chía - 1 cda.

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea

SALMÓN SALVAJE CON ESPÁRRAGOS

Salmón salvaje - 1 palma

Espárragos - al gusto

Quinoa - 1/2 taza cocida

Procedimiento: cocina el salmón en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate, y cocina por ambos lados hasta que esté bien cocido. Mientras tanto cocina por unos minutos los espárragos y agrégale tus especias favoritas. Acompaña tu plato con la porción indicada de quinoa.

TOASTIES con Crema de Cacahuate

Tortitas de arroz inflado - 2 piezas

Crema de cacahuate (o almendra) - 2 cdas.

Fresas - 3 piezas en rodajas

Almendras fileteadas - 1 cda.

Procedimiento: cubre la superficie de las tortitas con la crema de cacahuate, encima coloca las fresas re- banadas. y las almendras fileteadas.

CEVICHE DE PORTEBELLO

Verduras: Portobello, champiñones, pimientoss, o verdura de preferencia - 1 a 2 tazas

Tostadas de maíz horneadas - 2 piezas

Limón - 2 piezas (el jugo únicamente)

Aguacate - 1/4 pieza

Procedimiento: 1 taza o más de portobello, champiñones, tomates, pimiento rojo, cebolla, cilan- tro, y ce- bollín picado. Agrega 1 cdita. de aceite de oliva, el jugo de dos limones, salsa tamari o aminos (o salsa soya orgánica), pizca de sal y pimienta. Deja actuar al limón como lo harías en un ceviche, y acompáñalo con 2 tostadas horneadas y 1/4 de aguacate (se come todo crudo).

ESPAGUETI DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES

Calabaza (calabacín) - 1 pieza

Salsa de tomate - al gusto

Champiñones - 1 taza

Procedimiento: Calienta la salsa de tomate por unos minutos.Mientras tanto, en otro recipiente corta las calabazas en forma de espagueti, la cantidad depende de lo que deseen consumir, yo les recomiendo 1-2 calabazas por persona. Una vez que la salsa de tomate esté en su punto, agrega los espaguetis de calabaza, champiñones, y mezcla bien con la salsa de tomate, con mucho cuidado sin dejar que se rompan los espaguetis.

MUFFIN DE HUEVO

Huevo orgánico - 1 pieza

Verdura - al gusto

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: en un recipiente bate muy bien el huevo, y una vez que esté homogéneo agrega la verdura finamente picada. Puedes servir en un recipiente para panquecitos/bollitos (dependiendo el tamaño de tu molde será la cantidad de muffins), y hornea por 15 min - 20 min. a 200 C, la temperatura dependerá de tu hornito. Te recomiendo hacerlos una noche antes y refrigerar, así no perderás tiempo por la mañana.

CHILES relleno de Tinga de Pollo

Chile Poblano (sin semillas, escalfados y limpios)

- 2 piezas Pollo - 1 pieza (ya cocido y desmenuzado)

Verduras - tomate, cebolla, chipotle Aguacate

- 1/4 de pieza Calabazas - cantidad necesaria

Procedimiento: Tinga de pollo - licúa 2 tomates chicos, 1/4 de cebolla, 2 chipotles, con sal & pimienta. Mientras tanto en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate cristaliza un poco de cebolla picada, agrega la salsa de tomate hasta que se intensifique el color, y enseguida agrega 1 pieza de pollo previamente cocido y desmenuzado. Limpia tus chiles para que tengas suficiente espacio y quites el picor, enseguida rellena de tinga de pollo y hornea por 15-20 minutos con un toque de aceite de oliva y pizca de sal del himalaya. Mientras tanto cocina calabacitas con un toque de aceite de coco o aguacate.

HULK PANCAKES

Avena - 1/4 de taza (previamente pulverizada “licuada” para que quede como harina)

Espinaca - 1/4 de taza

Brócoli - 1/3 de taza

Huevo orgánico - 1 pieza C

lara de huevo - 1 pieza

Fresas o frutos rojos - 1/4 de taza

Procedimiento: licúa muy bien todos los ingredientes (menos las fresas y/o frutos rojos) hasta obtener una mezcla homogénea, y vierte sobre un sartén previamente caliente. Para endulzar los pancakes tritura tus fresas o frutos rojos con un tenedor y agrega un poco de stevia, puedes cocinar esta mermelada por unos minutos para que espese, y sirve sobre los pancakes

DETOX SMOOTHIE

Agua de coco - 10 oz.

Espinaca - 1 taza

Tallos de apio - 2 piezas

Fresas - 1/2 taza

Chía - 1 cda.

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea.

HUEVO CON CHORIZO DE CHAMPIÑOES

Huevo - 1 pieza entera

Chorizo de champiñones - cantidad al gusto

Tortilla de maíz o nopal - 1 pieza

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: Chorizo de champiñones - suaviza un poco de chile pasilla y guajillo (sin semilla) con agua hir- viendo, y condimenta con: orégano, comino, sal y pimienta; enseguida licúa a una velocidad baja para que no quede tan líquido. En un sartén previamente caliente guisa champiñones finamente picados con un toque de aceite de coco o aguacate, y enseguida vierte lo de la licuadora. Espera unos segundos y ya que esté caliente, coloca el huevo batido y cocina por unos minutos. Acompaña tu huevo con tortilla y aguacate.

Tortitas de Quinoa

Tortitas - 3 piezas (o las que te salgan con la mezcla)

Quínoa - 1/2 taza ya cocida

Aguacate - 1/4 pieza

Huevo orgánico - 4 claras

Verdura - al gusto

Procedimiento: Corta verdura al gusto en pequeños cuadritos (brócoli, zanahoria, calabaza, ce- bolla, etc), y agré- gala al bowl junto con 1⁄2 taza de quinoa ya cocida. En un plato aparte separa 4 claras de huevo y agrega a la mezcla ya batida de una forma homogénea, la mezcla debe quedar un poco pegajosa para que no se rompan las tortitas al llevarlas al sartén. Agrega cilantro (previamente desinfectado), sal de mar y especias al gusto. Forma con tus manos tortitas, y llévalas a un sartén previamente caliente con un toque de aceite de aguacate, y cocina cada lado a fuego bajo por 5 min. Puedes acompañar con una ensalada de espinaca & jitomate con un toque de limón o balsámico (no aderezo). Acompaña tus tortitas con la porción indicada de aguacate

GREEN Smoohie

Espinaca - 1 taza

Piña - 1/2 taza

Pepino - 1/2 pieza

Chía - 1 cda.

Agua de coco - 10 oz.

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea.

PUIN DE QUINOA

Quinoa - 1/4 de taza cruda

Chía - 1 cda

Leche de almendras o coco - 8 oz.

Fresas o frutos rojos - 1/2 tza

Procedimiento: cocina la quinoa con agua (el doble de la cantidad de quinoa- mitad agua y mitad leche), puedes agregar un palito de canela junto con la chía, y espera unos 15-18 min hasta que esté bien cocida. (hasta que se absorba bien el agua). Una vez que la quinoa esté bien cocida agrega el resto de la leche, y la porción de fruta.

TOSTADAS DE JAMAICA

Tostadas de maíz o nopal horneadas - 2 piezas

Jamaica a la mexicana - al gusto en cada taco “cantidad necesaria”

Aguacate - 1/4 de pieza (1 reb. en cada taco)

Salsa de cilantro - un toque

Procedimiento: Jamaica a la mexicana - enjuaga bien la flor de jamaica con agua filtrada, después hierve la jamaica con agua potable. Cuela la flor de jamaica ya cocida, y enjuaga otra vez con agua. Llévala a un sartén previamente caliente con un toque de aceite de aguacate, y sofríe 1/4 de cebolla, 1/4 de jitomate finamente picados, y enseguida agrega la jamaica por unos minutos. Una vez que esté sazonada, sirve sobre las tostadas, y agrega salsa al gusto. Si no encuentras la flor de jamaica, el guisado será de verduras (champiñones o calabacitas) al gusto con el mismo procedimiento.

SANDWICH VEGGIE

Pan ezekiel o integral - 1 pieza

Humus - 4 cdas.

Verduras - pimiento, cebolla, pepino, y jitomate

Semillas de ajonjolí - 1 cdita.

Procedimiento: Tuesta el pan y cubre toda la superficie con la porción indicada de humus, agrega la verdura partida en rodajas delgadas, y decora con ajonjolí.

CEVICHE de Coliflor

Coliflor - 1 taza (triturada y lavada)

Verdura - jitomate, chile serrano, jalapeño, cebolla, limón, cilantro

Tostadas de maíz (horneadas) - 2 piezas

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: en un bowl mezcla la coliflor, jitomate, chiles, cebolla, y cilantro finamente picados, agrega el jugo de dos limones, y deja actuar al limón como lo harías en un ceviche. Agrega un toque de sal y pimienta sirve sobre las tostadas y acompaña con un toque de aguacate

BANANA SMOOTHIE

Leche de almendras o coco - 10 oz.

Plátano congelado - 1 pieza

Crema de cacahuate - 1 cda.

Nueces - 6 piezas enteras (12 mitades)

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea.

CEREAL ARTESANAL

Avena en hojuelas - 1/3taza

Almendras fileteadas - 2 cdas.

Chía - 2 das

Leche de coco o almendras - 10 oz.

Manzana - 1 pieza en cuadrito

Procedimiento: Mezcla los ingredientes en un bowl como lo harías con un cereal, agrega la fruta fresca y endulza con un toque de stevia si crees necesario. Puedes dejar reposar 5 minutos para que la chía se hidrate un poco.

LOW CARB TACOS

Lechuga Romana - 2 a 3 hojas

Pollo - 1 pieza (ya cocido y desmenuzado)

Verduras - tomate, cebolla, chipotle

Aguacate - 1/4 de pieza

Salsa de preferencia - al gusto

Procedimiento: Tinga de pollo - licúa 2 tomates chicos, 1/4 de cebolla, 2 chipotles, con sal & pimienta. Mientras tanto en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate cristaliza un poco de cebolla picada, agrega la salsa de tomate hasta que se intensifique el color, y enseguida agrega 1 pieza de pollo previa- mente cocido y desmenuzado. Enjuaga y desinfecta bien tu lechuga, y enseguida sirve la tinga de pollo sobre las hojas de lechuga como si fueran tacos, agrega aguacate y salsa al gusto.

CREMA de Brócoli

Brócoli - 2 tazas

Tostada de maíz o nopal (horneada) - 1 pieza

Almendras fileteadas – 2 cucharadas

Procedimiento: Crema de brócoli - en una olla agrega 2 tazas de brócoli con 1⁄2 taza de agua y espera a que hierva a fuego lento, y ya que esté bien cocido, lleva el brócoli con el agua a la licuadora, condimenta con un sazonador vegetal (libre de glutamato monosódico), y licúa. Mientras en un sartén cocina la cebolla y el ajo con un toque de aceite de coco o aguacate, y vierte la sopa de brócoli. Sazona al gusto con sal, pimienta, o hierbas

ENTOMATADAS DE CHAMPIÑONES

Tortillas de maíz - 2 piezas

Champiñones guisados - 1 taza

Salsa de tomate - 1 taza

Aguacate - 1/4 de pieza

Espinaca y jitomate - al gusto

Procedimiento: Guisa los champiñones en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de agua- cate o mantequilla clarificada “ghee”, condiméntalos con tu especia favorita, y chile quebrado (opcional). Una vez que los champiñones estén en su punto, calienta las tortillas, rellena las tortillas con el guisado, y cubre ambos tacos con la salsa de tomate previamente caliente.

ENSALADA ESTILO ORIENTAL

Quinoa - 1/2 taza cocida

Espinaca - 1 a 2 tazas

Zanahoria rallada - 1/4 de pieza

Cacahuates naturales - 2 cdas.

Mandarina - 1 pieza Ajonjolí - 1 cdita.

Procedimiento: Aderezo oriental - 1 cda. de aceite de ajonjolí con un toque de aminos o salsa tamari. Mezcla en un bowl todos los ingredientes junto con el aderezo y decora con semillas de ajonjolí.

RÓBALO EMPAPELADO CON ARROZ DE COLIFLOR

Róbalo - 1 pieza

Aceitunas - 6 piezas

Limón - el jugo de 1 limón

Arroz de coliflor - 1 taza

Espinaca - 1 taza

Procedimiento: hornea el pescado sobre una hoja de aluminio y agrega un toque de aceite de oliva, aceitunas finamente picadas, el jugo del limón, y una pizca de sal; hornea por 15-20 minutos hasta que esté cocido. Sirve y acompaña con espinaca y un toque de limón o vinagre balsámico (NO ADEREZO).

MOLLETES LOW CARB

Tostadas de maíz o nopal -2 piezas

Frijoles cocidos - 1/2 taza

Pico de gallo - cebolla, jitomate, chile serrano o jalapeño

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: calienta los frijoles y machácalos poco a poco, una vez que estén machacados sirve sobre las tos- tadas cubriendo la superficie, agrega pico de gallo al gusto, y la porción indicada de aguacate. Puedes acompañar estos molletes con salsa casera al gusto.

BERRY SMOOTHIE

Fresas o frutos rojos - 1 taza congelada

Leche de coco o almendra - 10 oz.

Espinaca - 1 taza

Naranja - 1/2 pieza exprimida

Chía - 1 cda.

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia ho-mogénea.

QUINOA CON BERENJENA

Quinoa - 1/2 taza cocida

Garbanzos - 1/2 taza cocidos

Berenjena - 1 pieza

Pimientos - 1 pieza

Procedimiento: corta los pimientos en cuadros pequeños y lleva un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate y cocina por unos minutos, una vez que ya estén casi listos agrega un toque de aminos “braggs” (sustituto de soya). Enseguida parte y asa las berenjenas con un toque de aceite de aguacate. Sirve en un bowl la quinoa, los garbanzos ya cocidos calientitos, agrega los pimientos, la berenjena, y disfruta.

TACOS de Lentejas

Lentejas - 1/2 taza cocidas

Verduras - jitomate, cebolla, calabaza, pimientos (o cualquier verdura al gusto)

Lechuga romana - 2 a 3 hojas

Salsa casera - cantidad al gusto

Procedimiento: enjuaga y desinfecta muy bien las hojas de lechuga, sirve la porción indicada de lenteja distribuida en los tacos que quieras, y agrega salsa casera al gusto

PECHUGA de Pollo Oriental

Pollo orgánico - 1 pieza

Quinoa - 1/2 taza cocida

Verduras: zanahoria, pimiento, cebolla, jengibre (1 cm pelado) - 1 taza

Arroz integral - 1/2 taza

Semillas de ajonjolí - 1 cda.

Procedimiento: corta el pollo en tiras y cocina en un sartén previamente caliente con un toque de aceite de aguacate. Mientras tanto en otro sartén cocina las verduras finamente picadas con un toque de aceite de coco o aguacate. Una vez que el pollo esté bien cocido, mezcla con las verduras y agrega el jugo de 1/2 naranja, y aminos (o salsa tamari o salsa soya orgánica). Una vez que todo esté sazonado, colócalo en un bowl junto con el arroz, y decora con semillas de ajonjolí.

CREPAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES

Crepas integrales - 2 piezas

Verdura - champiñones & calabazas - 1 taza

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: Crepas - mezcla o licúa 1/2 taza de harina de avena o integral, 200 ml de leche vegetal, y 1 huevo entero. Lleva esta mezcla a un sartén previamente caliente con un toque de aceite de coco o aguacate, pon la mezcla en el centro del sartén y con una espátula espárcela por todo el sartén para que sea muy delgada, una vez que veas que se ponen las orillas doradas, voltea por unos segundos. Champiñones - guisa los champiñones y calabacitas cortadas con un toque de aminos “braggs” o salsa tamari o soya orgánica. Rellena las crepas con el guisado y acompaña con la porción indicada de aguacate.

PROTEIN BOWL

Pollo orgánico - 1 pieza chica

Garbanzos - 1/2 taza cocidos

Espinaca - 1 taza

Jitomate - 1 pieza Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: sirve sobre un bowl una cama de espinaca, y enseguida coloca la pechuga de pollo asada con un toque de aceite de coco o aguacate, y condimenta al gusto. Coloca los garbanzos cocidos, el jitomate en rojadas, agrega 1 cdita. de aceite de oliva, sal, pimienta. y la porción indicada de aguacate.

TACOS Veganos de Jamaica

Tortillas de maíz o nopal - 2 piezas

Jamaica a la mexicana - cantidad necesaria

Salsa de cilantro - al gusto

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: enjuaga bien la flor de jamaica con agua filtrada, después hierve la jamaica con agua potable. Cuela la flor de jamaica ya cocida, y enjuaga otra vez con agua. Llévala a un sartén previamente caliente con un toque de aceite de aguacate, y sofríe 1/4 de cebolla, 1/4 de jitomate finamente picados, y enseguida agrega la jamaica por unos minutos. Una vez que esté sazonada, sirve sobre las tortillas, y agrega salsa al gusto. Si no encuentras la flor de jamaica, el guisado será de verduras (champiñones o calabacitas) al gusto con el mismo procedimiento. Sirve tus tacos y disfruta.

ENSALADA ESTILO GRIEGA

Lechuga - cantidad al gusto

Cebolla morada - 1/4 de pieza

Aceituna negra - 10 piezas

Tomate cherry - 1/2 taza

Cilantro - al gusto

Tostadas de maíz o nopal - 2 piezas

Procedimiento: Mezcla todos los ingredientes en un bowl (tomate y aceitunas partidas por la mitad), y adereza con 1 cda. de aceite de oliva, el jugo de un limón, sal y pimienta. Puedes servir sobre las tostadas, o simplemente acompaña la ensalada con las tostadas.

VAINILLA SMOOTHIE

Leche de almendra - 10 oz

Vainilla (extracto) - 1/2 cdita.

Cacao en polvo - 1 cda.

Chía - 1 cda.

Crema de almendra - 1 cda. Hielos - 1/2 taza

Sal del Himalaya - 1 pizca

Procedimiento: vierte todos los ingredientes en la licuadora, y espera hasta obtener una consistencia homogénea.

SALMÓN con Arroz de Coliflor

Salmón salvaje - 1 pieza

Arroz de coliflor - 1 taza

Espinaca - 1 taza

Aderezo de preferencia - 2 cdas.

Aguacate - 1/4 de pieza

Procedimiento: cocina el salmón con el jugo de media naranja y 1cm. de jengibre finamente picado, cocina por ambos lados hasta que se cocine bien. Mientras en otro sartén condimenta el arroz de coliflor con un toque de aceite de coco o aguacate, y las verduras finamente picadas sal & pimienta. Acompaña el salmón, junto con el arroz de coliflor y aguacate.

BERRY Oats

Avena - 1/3 de taza

Leche de almendras o coco - 8 oz.

Chía - 1 cda.

Almendras fileteadas - 2 cdas.

Fresas o frutos rojos - 1/2 taza

Procedimiento: Vierte en un mason jar o vaso de vidrio, la avena, leche vegetal, chía, y un toque de ca- nela y stevia de ser necesario. Deja reposar por 15-20 minutos o desde la mañana para que se hidrate la avena y la chía, y sirve la fruta y las almendras hasta el final para que no se aguade.