

OVERNIGHT OATS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3/4 de taza de bebida vegetal o agua
- 1/2 taza de avena integral (entera o pulverizada)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- Sobrecitos de Natuvia al gusto
- 2 cucharaditas de linaza (en semillas o molida)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 banano en rodajitas (al momento de servir)

Preparación:

- 1- Prepará un recipiente mediano que tenga cierre hermético (puede ser un mason jar o un tupper plástico).
- 2- Colocá la avena, bebida vegetal, cacao en polvo, linaza, vainilla y Natuvia en el mason jar y mezclá todo muy bien.
- 3- Cerrá el recipiente y poné en refrigeración de un día a otro. Al momento de servir, decorá con rodajitas de banano y opcionalmente con cacao nibs.

