

OVERNIGHT OATS QUEQUE DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1/2 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de yogurt de coco
- 1/2 taza de avena
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- 4 gotitas de Natuvia líquido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de nuez moscada
- Ralladura de media zanahoria
- 10 g de nueces picadas
- 10 g de pasas
- 1 cucharadita de mantequilla de maní

Preparación:

1. Mezclá en un jar, leche de avena, vainilla, nuez moscada, yogurt, avena, Natuvia líquido y semillas de chía, hasta que la mezcla quede completamente incorporada.
2. Una vez mezclado, agregá mantequilla de maní, ralladura de zanahoria, nueces picadas y pasas y revolvé bien con la mezcla previa.
3. Agregá encima, 1 cucharada de mantequilla de maní con nueces picadas.
4. Refrigerá por al menos 3 horas antes de consumir.