Avena Trasnochada con Proteína

Tiempo de preparación: 10 Min

Ingredientes

Banano: 1 Unidad
Eqisoy light vainilla Taeq: 3 cdas.
Mix de cereales con frutos tropicales Taeq: 1/4 Taza
Pasas: 1 cda
Syrup maple Taeq: 1 y 1/2 cdita.
Bebida de almendras Taeq: 1 Taza
Fresas orgánicas Taeq: 1/2 Taza
Multifibra Taeq: 1/4 Taza
Semilla de chía Taeq: 2 cditas.

Preparación de la Receta

- En un bowl mezclar todos los ingredientes de la receta.
- Transferir a dos recipientes con tapa y llevar a la nevera por 8 horas o toda la noche.
- Servir como desayuno o llevar para consumir fuera de casa.

- Si quieres adicionar más *nutrientes* a tus preparaciones, utiliza el Eqisoy Taeq, este contiene proteínas, vitaminas y minerales, *nutrientes* indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Las semillas de *chía* Taeq te aportan fibra y grasas saludables (Omega 3), *nutrientes* indispensables para mantener la salud digestiva y cardíaca.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/avena-trasnochada-con-proteina