

# Avena Trasnochada con Proteína

Tiempo de preparación: 10 Min



## Ingredientes

**Banano:** 1 Unidad

**Equisoy 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 Equisoy 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>