COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Desayuno saludable: avena con chocolate

Receta para 1 bol de desayuno

Preparación: 5 min
Total: 5 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 1 taza Leche
- [ ] 1 cuarto de taza Copos de avena
- [ ] 2 cdas Cacao puro en polvo
- [ ] medio Plátano
- [ ] Al gusto Nueces
- [ ] Al gusto Chocolate negro 85% cacao

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, añadimos la medida de 1 taza de leche a 1 cazo.

2. Incorporamos al cazo 1/4 de taza de copos de avena y removemos.

3. Añadimos 2 cucharadas de cacao puro en polvo y bajamos la temperatura a media. No dejamos de remover hasta que espese.

4. Pasamos la avena chocolateada a un bol pequeño. Cortamos un plátano y añadimos encima de la avena.

5. Incorporamos también al bol las nueces y la onza de chocolate. ¡Y a disfrutar!