



Gachas de avena, plátano y fresas

1 persona

Ingredientes

- 200 ml de leche de coco o arroz
- 30 g de copos de avena
- 15 g de almendras
- 50 g de plátano
- 50 g de fresas
- 5 g de canela



Preparación

1. Mezcla los copos de avena con la leche.
2. Deja que se hidraten durante la noche. Añade el resto de ingredientes y disfruta.

Consejos Saludables:

- **Remojar** los copos de avena durante varias horas o cocinarlos en el microondas para dejarlos enfriar te **ayuda a digerir mejor** la avena. Ingerir la **avena hidratada** nos mantiene **saciados** por más tiempo al duplicar el tamaño de los copos, lo que permite sentir menos hambre y estar más **satisfechos/as** durante varias horas.
- Uno de los **beneficios de cocinar** los copos de avena en el microondas y dejarlos enfriar durante la noche es el de conseguir **almidón resistente**, que actúa como **prebiótico** para nuestra microbiota. Los **prebióticos son el alimento** de las **bacterias buenas** que tenemos en el intestino. Las cuales nos ayudan a mantener una buena **salud digestiva, emocional y corporal**.
- Añadir **fruta y frutos secos** a tu desayuno es la manera de **completar tu plato** y hacerlo muy nutritivo. Aportando vitaminas, antioxidantes y la cantidad de grasas buenas que necesitamos para el buen funcionamiento hormonal del cuerpo.

