KÉFIR CON AVENA, FRUTOS ROJOS Y CHÍA – COLESTEROL

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Colesterol · Desayunos · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
347 kcal	9 g
Grasas	**Carbohidratos**
24 g	33 g
Fibra	**Sal**
7 g	0.4 g

Ingredientes

- 170 g de kéfir natural desnatado
- 100 g de frutos rojos
- 35 g de copos de avena
- 10 g de semillas de chía
- 5 g de almendras laminadas
- Canela

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Coloca el yogur o kéfir en un bol.
2. Añade los copos de avena.
3. Incorpora las semillas de chía.
4. Mezcla bien para que la avena y la chía se integren con el yogur.
5. Lava los frutos rojos si son frescos.
6. Añade los frutos rojos por encima.
7. Incorpora las almendras laminadas.
8. Termina con canela al gusto.

Consejos

- Para una textura más cremosa, deja reposar la mezcla unos minutos antes de servir.
- Sirve los frutos rojos justo al final para mantener su color, frescura y aspecto apetecible.
- La chía puede hidratarse previamente si se busca una textura más suave y gelatinosa.
- Presentarlo en vaso transparente ayuda a destacar las capas y mejora el atractivo visual de la receta.
- Al no figurar cantidades concretas en la receta original, conviene ajustar la proporción de kéfir, avena, frutos rojos y chía según apetito y objetivo nutricional.