



BIRCHER PALEO

¡ESTE BIRCHER LIBRE DE GRANOS TE VA A ENCANTAR!

ideal para cuando tienes poco tiempo para preparar tu desayuno por la mañana, pues lo preparas la noche anterior. La combinación de chía, frutos secos y semillas, contienen un gran poder nutricional, manteniéndote con energía por más tiempo.

Ingredientes (6 porciones)

- 8 cucharadas de coco rallado
- 4 cucharadas de semillas de maravilla
- 4 cucharadas de castañas de cajú
- 4 cucharadas de almendras
- 4 cucharadas de semillas de chía
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana pequeña, rallada
- 2 tazas de leche de coco u otra leche vegetal

Preparación

1. Combinar bien todos los ingredientes. Dejar remojando toda la noche en el refrigerador.
2. Por la mañana sacar del refrigerador y servir con arándanos o tu fruta favorita.

Se mantendrá fresco por unos 3 a 5 días.



Prueba preparar tu bircher con tu leche vegetal hecha en casa.

Valor nutricional por porción: 284 calorías; 6,7 g de proteínas; 13,2 g de carbohidratos (5,8 g provenientes de azúcares); 22,4 g de grasa (8,9 g de grasas saturadas); 50 mg de sodio; 5,9 g de fibra.