

Ingredientes

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- 3 a 4 tazas de leche
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de fresas picadas en trozos pequeños
- 1 taza de arándanos
- 3 cucharadas de miel

Indicaciones

1. Coloque la avena, las semillas de chía y 3 tazas de leche en un sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la canela, la nuez moscada y la sal.
3. Caliente a fuego lento y cocine durante 3 minutos mientras revuelve.
4. Agregue las fresas, los arándanos y la miel.
5. Cocine por otros 3 minutos mientras revuelve. Añada más leche si la crema de avena se vuelve demasiado espesa.
6. Decore con un chorrito extra de leche fría, una pizca de canela y un chorrito de miel.
7. ¡Sirva y a disfrutar!

Rinde de 4 a 6 porciones.