

"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Leche de Avena con Marañón

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- ½ taza de avena
- ½ taza de semillas de marañón (anacardos, cajú, cashews)
- 5 tazas de agua
- 2 a 4 dátiles
- ¼ cucharadita de vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal (opcional)

Preparación

Remojar la avena con las semillas de marañón por ½ hora o más. Enjuagar bien la avena y las semillas de marañón y poner en una licuadora. Agregar todos los otros ingredientes y licuar bien. Pasar por un colador fino o cedazo. Guardar en el refrigerador.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org