



RECETARIO SPEANUT

AVENA-OVERNIGHT-CON-CREMA-DE-CACAHUATE

AVENA OVERNIGHT CON CREMA DE CACAHUATE

La que se prepara en la noche y te salva la mañana

MEDIDAS

6 h 10	2	10'	0'
TOTAL	RINDE	PREP	FUEGO

INGREDIENTES

- 1 taza avena en hojuelas
- 1 taza bebida vegetal de tu preferencia (almendra, avena o soya)
- 3 cda Speanut Light
- 2 cda semillas de chía
- 1 pza plátano maduro machacado
- 1 pizca canela molida
- 1 pizca sal de mar

POR PORCIÓN

392	18g	18g	41g	9g
kcal	prot	gras	carb	fib

MÉTODO

- 01 Machaca el plátano en un tazón hasta que quede casi puré. Entre más maduro, menos endulzante vas a necesitar.
- 02 Agrega la crema de cacahuete y unas cucharadas de la leche. Bate con tenedor hasta integrar; si pones toda la leche de golpe, la crema se queda en grumos.
- 03 Incorpora el resto de la leche, la avena, la chía, la canela y la sal. Revuelve bien.
- 04 Reparte en dos frascos, tapa y refrigera al menos 6 horas.
- 05 Al servir, revuelve y corona con más crema de cacahuete y unas rodajas de plátano.

Usamos Light porque el plátano ya aporta dulzor natural. Si tu plátano no está muy maduro, cambia a Crunchy y la stevia compensa sin agregar azúcar.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/avena-overnight-con-crema-de-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-08-04 · MEXICANA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Si la quieres más espesa, baja la leche a $\frac{3}{4}$ de taza.
- 02 Una cucharada de proteína en polvo de vainilla la lleva a 28 g de proteína.
- 03 No sustituyas la chía por linaza entera: no gelifica igual.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Puedo usar avena instantánea?

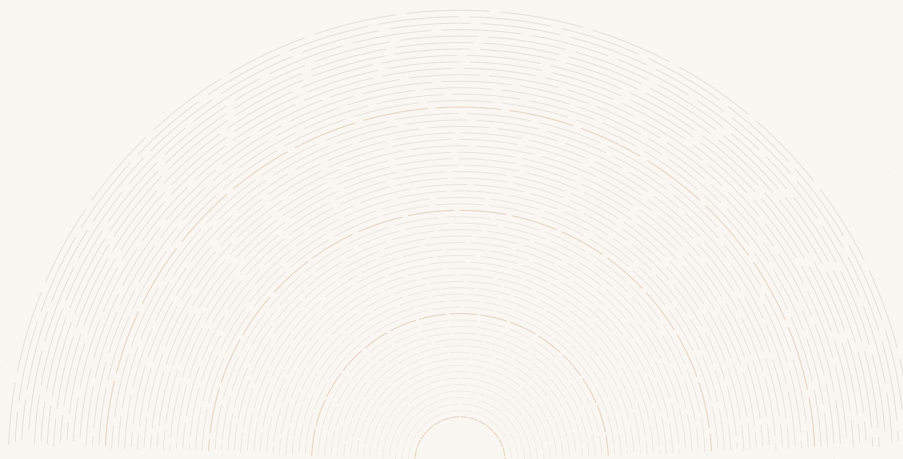
Sí, pero queda más suave y menos definida. Las hojuelas tradicionales dan mejor textura porque absorben más despacio.

¿Cuánto dura en el refrigerador?

Hasta 4 días bien tapada. Después de eso la avena empieza a soltar líquido.

¿Se puede comer caliente?

Sí. Calienta 60 segundos en microondas y agrega un chorrito de leche antes de servir.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

