

Atole de cereales



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

Sobras de cereales ya cocinados en la semana

El paso a paso:

1. Con las sobras de cereales ya cocinados, puedes preparar un atole, moliéndolos y agregando 1 manzana, molida, junto con los cereales, o en cuadritos al final.

Opciones: amaranto, arroz, mijo... cualquier cereal integral que tengas.

2. Mermelada de arándanos: opción dulce para el atole, que lo puedes servir con una cucharada encima.

(Ver receta en Postres o en Recetas)



Hoja 1 de 1