

KōAN BOWL AVENA LOVER CON CHOCOLATE NEGRO

enjoy the simple things in life

KōAN BOWL AVENA LOVER CON CHOCOLATE NEGRO



Serves: 3
Prep: 5 mins
Cook: 10 mins



Nutrition per serving:
341 kcal
18g Fats
38g Carbs
6g Protein



MP V
Q

Riñón - Vejiga

Lo que necesitas...

- 1 taza de avena (90 g / 3,17 oz)
- 2 cucharadas. coco desecado
- 6.7 fl. onz. (200ml) de leche de coco
- 2 cucharadas. azúcar de coco o miel
- 1,7 oz. (50g) de chocolate amargo, picado
- puñado de frambuesas

Lo que tienes que hacer...

Coloque la avena en una cacerola y agregue 1 ½ vaso de agua y el coco desecado. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine tapado durante unos 10 minutos, mientras tanto, revuelva 2 o 3 veces.

Retire la tapa, agregue la leche de coco y el azúcar. Mezclar y retirar del fuego.

Dividir en tazones, espolvorear con chocolate picado y encima las frambuesas para servir.

Indicado para...

EMOCIONES: Miedo, inseguridades, rabia y frustración, depresión.

ORGANISMO: la avena es un alimento que relaja el sistema digestivo y nervioso.

Por lo que recomendamos este plato para:

Enfermedades: DEPRESIÓN, FATIGA, DIABETES, OBESIDAD, ESTREÑIMIENTO, HIPERCOLESTEROLEMIA, CANCER, ESTRÉS.

IMAGEN PERSONAL: Varices, Anti-aging gracias a el gran aporte de VIT.C