

Avena de Manzana-Cereza y Canela

Makes: 2 porciones

Esta receta usa jugo de manzana-cereza sin azúcar. El jugo de manzana-cereza puede ser usado para darle sabor y endulzar cereales cocidos como la avena.

Ingredients

- 1 **cup** agua
- 1/4 **cup** jugo de manzana-cereza
- 1 manzana pequeña (pelada, centro removido y cortada)
- 2/3 **cup** avena en ojuelas tradicional
- 1 **teaspoon** canela molida
- 1 **cup** leche baja en grasa 1%

Directions

1. Combine el agua, el jugo de manzana-cereza, y manzana en una olla pequeña.
2. Ponga a hervir a fuego alto; mezcle la avena y la canela.
3. Ponga de nuevo a hervir, luego reduzca la temperatura a bajo y cocine hasta espese, aproximadamente 2 minutos.
4. Sirva con una cuchara la avena en dos tazones. Vierta 1/2 taza de leche en cada porción.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	190	
Total Fat	3 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	35 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	60 mg	