

Avena Real

Sirve: 2 Porciones

Adorne su avena agregándole hojuelas de salvado y fruta. Las hojuelas de salvado se pueden usar en una variedad de recetas que requieran un cereal seco y preparado.

Ingredientes

- 1 taza** agua
- 1/2 taza** jugo de naranja
- 1/4 taza** pasas
- 1** manzana mediana (pelada, picada y sin el centro)
- 1/3 taza** cereal de hojuelas de salvado
- 2/3 taza** avena
- 1/4 cucharadita** canela
- 1** banana (pelada y picada)

Preparación

1. Combine el agua, el jugo de naranja, las pasas y la manzana en una sartén mediana y póngalo a hervir.
2. Añada la avena y las hojuelas de salvado, reduzca el fuego y cocine por 6 minutos. Revuélvalo cada 2 minutos.
3. Retire del fuego y agréguele la canela y los trozos de banana antes de servirlo.

Recipe adapted from Commodity Supplemental Food Program Cookbook

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	300	
Grasa total	2 g	
Proteinas	34 g	
Carbohidrato	70 g	
Fibra dietetica	8 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	60 mg	