

Moras Muy Felices

Makes: 48 servings

48 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Avena arrollada, antigua		6 tazas
Yogur, bajo en grasa (vainilla o sin sabor)		4 tazas
Leche, 1% o descremada		3 tazas
Manzana, pelada, en rodajas		8 tazas
Arándanos (mora azul) congelados		10 tazas
Pasas		6 tazas
Nueces (opcionales)		2 tazas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	147	
Total Fat	1 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	32 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	23 mg	

Directions

1. En un tazón mediano, mezcle la avena, el yogurt y la leche.
2. Cúbralo y refrigérelo de 6 a 12 horas (durante la noche es mejor).
3. Añádale la fruta y mézclelo suavemente.
4. Coloque 1/2 taza en platos pequeños.
5. Añádale las nueces, si así lo desea.

Notes

Consejos de servir:

Sirva este plato con fruta de la temporada o use fruta enlatada cuando sea necesario.