Cereal Caliente para un Desayuno Estrella

Makes: 12 or 48 servings

	12 Servings		48 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Couscous, seco		1 tza		4 tzas
Leche 1% (baja en grasa) o descremada (o agua)		2 1/2 tzas		10 tzas
Manzanas, peladas, cortadas en rodajas		6 tzas		24 tzas
Canela molida		2 cdtas		8 cdtas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**90**	
Total Fat	1 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	18 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	24 mg	

Directions

1. En una olla mediana, combine la leche y la canela. Hierva.
2. Agregue el coucscous y manzanas. Cubra y remueva del fuego.
3. Deje reposar por 5 minutos.
4. Distribuya ¾ de taza de la mezcla en tazones.

Notes

Consejo para servir:

Couscous es un buen desayuno que puede servirse como la avena . Pruébelo con diferentes frutas o agregue la miel como edulcorante extra.