Avena de Manzana Dorada

Makes: 50 or 100 servings

	50 Servings		100 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Manzanas, frescas o enlatadas, cortadas		1 1/2 gl		3 gl
Jugo de manzana 100 %, sin azúcar		1 gl		2 gl
Agua		1 gl		2 gl
Sal		2 Cda		4 Cda
Canela, molida		1/4-1/2 taza		1/2-1 taza
Nuez moscada, molida		2 cdta		4 cdta
Avena arrollada, sin cocinar		1 gl		2 gl

Directions

1. Combine las manzanas, jugo de manzana y agua en una caldera de vapor o una sartén. Hiérvalo.
2. Agregue la sal, canela y nuez moscada.
3. Revuelva la avena arrollada y cocine por 5 minutos revolviendo ocasionalmente hasta que la avena este suave y cremosa.
4. Baje el fuego, cubra la avena y manténgala hasta que esté lista o póngala en una bandeja de hotel para mesa de vapor.
5. Sirva 1 taza (8 onzas).

Notes

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**180**	
Total Fat	2 g	
Protein	4 g	
Carbohydrates	37 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	290 mg	

Meal Components	
Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/2 cup
Grains	1 unknown

Consejos Adicionales:
Puede encontrar la receta para 25 porciones y para porciones familiares aquí.