

Avena Casera con Frutas

Sirve: 2 Porciones

Ingredientes

- 1 1/2 tazas agua
- 3/4 taza granos de avena
- 2 cucharadas pasitas
- 1 manzana sin corazón y picado
- 1 cucharadita canela

Preparación

1. Utilice un pelador de verduras para pelar las manzanas.
2. Saque el corazón de manzana. Corte la manzana en pedazos pequeños.
3. Coloque el agua y la sartén.
4. Caliente el agua hasta hervir a fuego medio.
5. Integre la avena, pasitas, manzanas picadas, y canela.
6. Baje el fuego.
7. Cocine durante 5 minutos, agitando constantemente.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	181
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	4 mg
Total de Carbohidrato	38 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	5 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	38 mg
Hierro	2 mg
Potasio	258 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	3/4 taza
 Granos	1 onza