

Avena de Harina de Maíz

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 **taza** harina de maíz
- 1 **cucharadita** sal
- 1 **taza** agua fría
- 3 **tazas** agua hirviendo

Preparación

1. Mezcle la fécula de maíz, la sal y el agua fría.
2. Vierta en el agua hirviendo, revolviendo ocasionalmente.
3. Cocine hasta que la mezcla se espese, revolviendo constantemente.
4. Cubra y cocine a fuego lento unos 15 minutos.
5. Sirva caliente con leche y azúcar.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	390 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible