



Avena al Horno

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de copos de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de cardamomo molido (opcional)
- 2 ¼ taza de leche de bajo contenido graso o un ingrediente alternativo a la leche, sin azúcar
- 1 huevo grande
- Cáscara de 1 naranja (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de jarabe de maple real o miel
- 1 cucharada de mantequilla derretida o aceite de canola
- 1 ½ taza de bayas variadas, cerezas u otra fruta de estación
- ¼ taza de pecanas tostadas y picadas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Unte con mantequilla una bandeja para hornear cuadrada (8 o 9 in).
2. En un recipiente grande, bata juntos todos los ingredientes secos: los copos de avena, el polvo para hornear, la sal, la canela molida y el cardamomo molido.
3. En un recipiente aparte, mezcle la leche, el huevo, la cáscara de naranja, la vainilla, el jarabe de maple o la miel y la mantequilla derretida o el aceite de canola. Bata bien, y luego vierta sobre los ingredientes secos. Incorpore las frutas.
4. Coloque la mezcla en la bandeja para hornear, y golpee suavemente contra la encimera para liberar las burbujas de aire.
5. Hornee durante 25 minutos y luego esparza las pecanas. Hornee durante 10 minutos más.
6. Quite la bandeja del horno y deje enfriar durante 10 minutos aproximadamente antes de servir.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 18g	
Includes 8g Added Sugars	16%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 143mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 268mg	6%

*The % Daily Value is based on a diet of 2,000 calories a day. It is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families