



www.chefsa.org

AVENA CON NUEZ Y PLÁTANO

2 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 taza de leche sin grasa o leche alternativa sin endulzante
- 1 cucharada de canela molida o al gusto
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de hojuelas de avena
- 1 plátano pelado y rebanado
- ¼ de nuez picada (cualquier tipo de nuez)

PREPARACION

1. En una olla pequeña, añada la leche y caliéntela a fuego medio hasta que burbujas pequeñas comiencen a subir a la superficie. Agite suavemente teniendo cuidado de no quemar la parte inferior.
2. Añada la canela y la miel y bata combinándola con la leche.
3. Agregue las hojuelas de avena y déjela cocer a fuego lento. Revuelva suavemente y cocine hasta que la avena esté lista, aproximadamente de 5-7 minutos. Durante el último minuto de cocción, agregue el plátano y las nueces y mantenga caliente.

Nota: La avena instantánea se cocinará mucho más rápido, en aproximadamente 2-3 minutos.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño de la porción = aproximadamente 1 taza (222g); Porciones por envase = 2; Calorías 300; Grasa total 12g (18%); Grasa saturada 2g (10%); Colesterol 5mg (2%); 55mg de sodio (2%); Carbohidratos totales 40g (13%); Fibra dietética 5g (20%); Azúcares 18g; Proteína 10g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



¡Únete al movimiento!