

# Avena con Arándanos

2 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de bajo contenido graso o un ingrediente alternativo a la leche, sin azúcar
- 1 cucharadita de canela molida (o a gusto)
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de copos de avena
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- Opcional: ¼ taza de nueces de Castilla o pecanas picadas

## INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, agregue la leche y caliente a fuego medio a bajo hasta que comiencen a emerger las burbujas. Tenga cuidado de no quemar la base, así que revuelva suavemente.
2. Agregue la canela y la miel, y revuelva para mezclar con la leche.
3. Agregue los copos de avena y ponga a cocer a fuego lento. Revuelva suavemente y cocine hasta cocer la avena, durante 5 a 7 minutos. Agregue los arándanos y deje calentar.
4. Agregue las nueces de Castilla.

## Nutrition Facts

2 servings per container  
Serving size **1 cup**

Amount per serving  
**Calories 270**

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g **15%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg **2%**

**Sodium** 55mg **2%**

**Total Carbohydrate** 34g **12%**

Dietary Fiber 5g **18%**

**Total Sugars** 16g

Includes 6g Added Sugars **12%**

**Protein** 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 192mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 360mg 8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families