

# Avena con Canela y Vainilla Remojada Durante la Noche

1 Porción • 1 Porción = 1 Tazón



## INGREDIENTES

- ½ taza de avena "al estilo antiguo" cruda
- ½ taza de leche de bajo contenido graso o descremada
- ¾ cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: bayas, nueces, semillas

## INDICACIONES

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón pequeño, un frasco o un recipiente sellado. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
2. Cubra y refrigere durante la noche.

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bowl</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>220</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 38g	<b>14%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 4g Added Sugars	<b>8%</b>
<b>Protein</b> 5g	
<b>Vitamin D</b> 1mcg	<b>6%</b>
<b>Calcium</b> 176mg	<b>15%</b>
<b>Iron</b> 2mg	<b>10%</b>
<b>Potassium</b> 338mg	<b>8%</b>

\*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

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

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families