



Avena Refrigerada por la Noche con Frambuesas y Almendras

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
- 1 cucharadita de miel
- 1/8 cucharadita de extracto de almendra
- ½ taza de frambuesas frescas o congeladas
- 1 cucharada de almendras, cortadas en rodajas finas o picadas

INDICACIONES

1. Coloque la avena, la leche, la miel y el extracto de almendra en un tazón, un frasco o un recipiente sellado pequeño. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
2. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Cubra con frambuesas y almendras.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 Bowl
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 13g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 198mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 370mg	8%
<small>*The % Daily Values tell 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.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio®

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families