



# Avena Refrigerada por la Noche con Chocolate y Crema de Cacahuete

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
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- 1 cucharada de crema de cacahuete crocante

## INDICACIONES

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón, un frasco o un recipiente sellado pequeño. 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>330</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 12g	15%
<b>Saturated Fat</b> 2.5g	13%
<b>Trans Fat</b> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 100mg	4%
<b>Total Carbohydrate</b> 42g	15%
<b>Dietary Fiber</b> 5g	18%
<b>Total Sugars</b> 13g	
<b>Includes 6g Added Sugars</b>	12%
<b>Protein</b> 13g	
<b>Vitamin D</b> 1mcg	6%
<b>Calcium</b> 174mg	15%
<b>Iron</b> 2mg	10%
<b>Potassium</b> 350mg	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



© Culinary Health Education for Families