



Avena Refrigerada por la Noche con Especias para Pastel de Calabaza

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
- 2 cucharadas de puré de calabaza
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 1/8 cucharadita de extracto de vainilla
- Opcional: nueces, semillas de calabaza

INDICACIONES

1. Coloque todos los ingredientes, excepto las nueces y las semillas de calabaza, 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 nueces y semillas de calabaza.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 Bowl
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 14g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 189mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 343mg	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

chefsa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families