

Avena Remojada con Crema y Duraznos

3 Porciones • 1 Porción = ⅓ Taza



INGREDIENTES

- 1 taza de avena "al estilo antiguo"
- 1 taza de kéfir natural de bajo contenido graso o leche de coco
- 1 taza de duraznos frescos, congelados o enlatados, cortados en rodajas
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida

INDICACIONES

1. En un tazón o frasco, coloque los ingredientes en capas en el siguiente orden: avena, kéfir o leche de coco, ½ taza de duraznos, azúcar moreno y canela.
2. Revuelva los ingredientes hasta combinar. Tape y enfríe la preparación en el refrigerador durante toda la noche.
3. Antes de servir, decore con el restante de duraznos y un toque de canela.

Nutrition Facts	
3 servings per container	
Serving size	3/4 cup
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 8g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 158mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 391mg	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.

Recipe developed by the San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families