



Melocotones y Crema de Avena

3 Porciones • 1 Porción = ¾ Taza

Consejos sobre la Avena



Como Almacenar

La avena seca sin abrir debe almacenarse en un lugar fresco, limpio y seco.



Como Usar

Úselo en productos horneados, panqueques y hamburguesas o cubra con fruta.



Beneficios para la Salud

Reduce el azúcar en sangre, promueve niveles saludables de colesterol y la salud del corazón.

INGREDIENTES

- 1 taza de avena a la antigua
- 1 taza de kéfir natural bajo en grasa o leche de coco
- 1 taza de duraznos frescos, congelados o enlatados, rebanados
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

- Usando un recipiente o frasco de vidrio, coloque los ingredientes en capas en el siguiente orden; avena, kéfir o leche de coco, ½ taza de duraznos, azúcar moreno y canela.
- Agregue los ingredientes hasta que estén combinados. Cubra y enfríe en el refrigerador durante la noche.
- Antes de servir decorar con el resto de los melocotones y una pizca de canela.

Nutrition Facts	
3 servings per container	
Serving size	3/4 cup (160g)
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 0mcg	0%
Calcium 161mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 393mg	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.	



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
 5200 Historic Old Hwy 90
 San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
 Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
 Nutrition
 Assistance
 Program