

Avena al Horno

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de copos de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de cardamomo molido (opcional)
- 2 ¼ taza de leche de bajo contenido graso o un ingrediente alternativo a la leche, sin azúcar
- 1 huevo grande
- Cáscara de 1 naranja (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de jarabe de maple real o miel
- 1 cucharada de mantequilla derretida o aceite de canola
- 1 ½ taza de bayas varias, cerezas u otra fruta de estación
- ¼ taza de pecanas tostadas y picadas

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Unte con mantequilla una bandeja para hornear cuadrada (8 o 9 in).
2. En un recipiente grande, bata juntos todos los ingredientes secos: los copos de avena, el polvo para hornear, la sal, la canela molida y el cardamomo molido.
3. En un recipiente aparte, mezcle la leche, el huevo, la cáscara de naranja, la vainilla, el jarabe de maple o la miel y la mantequilla derretida o el aceite de canola. Bata bien, y luego vierta sobre los ingredientes secos. Incorpore las frutas.
4. Coloque la mezcla en la bandeja para hornear, y golpee suavemente contra la encimera para liberar las burbujas de aire.
5. Hornee durante 25 minutos y luego esparza las pecanas. Hornee durante 10 minutos más.
6. Quite la bandeja del horno y deje enfriar durante 10 minutos aproximadamente antes de servir.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 200mg 9%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 18g

Includes 8g Added Sugars 16%

Protein 7g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 143mg 10%

Iron 1mg 6%

Potassium 268mg 6%

*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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

