



# Avena con Plátano y Nueces

1 Porción • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de bajo contenido graso o un ingrediente alternativo a la leche, sin azúcar
- 1 cucharadita de canela molida (o a gusto)
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de copos de avena
- 1 plátano pequeño, pelado y cortado en rodajas
- 2 cucharadas de nueces o pecanas picadas

## INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, agregue la leche y caliente a fuego medio a bajo hasta que comiencen a emerger las burbujas. Tenga cuidado de no quemar la base, y revuelva suavemente.
2. Agregue la canela y la miel, y revuelva para mezclar con la leche.
3. Agregue los copos de avena y ponga a cocer a fuego lento. Revuelva suavemente y cocine hasta cocer la avena, durante 5 a 7 minutos. En el último minuto de cocción, agregue el plátano y las nueces, y caliente todo.

## Nutrition Facts

1 servings per container  
Serving size 1 cup

Amount per serving  
**Calories 490**

|                               | % Daily Value* |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 15g          | 19%            |
| Saturated Fat 3g              | 15%            |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 10mg       | 3%             |
| <b>Sodium</b> 110mg           | 5%             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 78g | 28%            |
| Dietary Fiber 9g              | 32%            |
| Total Sugars 37g              |                |
| Includes 11g Added Sugars     | 22%            |
| <b>Protein</b> 17g            |                |
| Vitamin D 0mcg                | 0%             |
| Calcium 371mg                 | 30%            |
| Iron 2mg                      | 10%            |
| Potassium 961mg               | 20%            |

\*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](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

