

Avena con Arándanos

2 Porciones • 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
- ½ taza de arándanos frescos o congelados
- Opcional: ¼ taza de nueces de Castilla 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, así que 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. Agregue los arándanos y deje calentar.
4. Agregue las nueces de Castilla.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	270
	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 55mg	2%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 16g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 192mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 360mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

