

Avena Con Banano/Guineo y Nueces

Tipo de Receta: Desayuno

Tiempo para preparación: 5 minutos

tz = taza cda = cucharada

Receta para: 4

Tiempo para cocinar: 15 minutos

cdta = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

$\frac{2}{3}$ tz de leche en polvo descremada

2 tz de agua

$\frac{1}{4}$ cdta sal

2 tz de avena rápida “quick oats”

2 bananos/guineos maduros

2 cdas de sirope de arce “maple syrup”

2 cdas de nueces



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga la leche en polvo, agua y sal en una olla pequeña.
3. Caliente a fuego medio hasta casi hervir.
4. Agregue la avena y cocine de 1 a 2 minutos o hasta que quede cremosa.
5. Machaque los bananos.
6. Agregue los bananos y el sirope de arce a la avena y mezcle.
7. Sírvalo caliente en 4 tazones y adorne con las nueces.
8. ¡Disfrute!

Contiene: Leche y Nueces

Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (248g)
Cantidad por Ración	
Calorías	320
%Valor Diario*	
Grasa Total 6 g	8%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 220 mg	10%
Carbohidrato Total 57 g	21%
Fibra Dietética 7 g	25%
Azúcares Totales 19 g	
Incluye 6g de Azúcares Añadidos	12%
Proteína 11 g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 186mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 459mg	10%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK=4.9