

Receta de desayunos basados en granos integrales

Arrocera

Pudín de Tarta de Manzana



Ingredientes	Costo Aprox.*
Avena cortada con maquina- 2 tazas del vaso de la arrocera (o 1 ½ tazas de medir) de una caja de 16 onzas	\$1.90
1 manzana, sin la corazón, picada o en rodajas	\$.99
Pasas - ½ taza de una paquete de 16 onzas	\$1.35
Miel o azúcar moreno, una cucharadita de canela	\$.50**
1 bolsa de 8 onzas de nueces picados	\$3.99
Total:	\$8.73

de raciones: 8 de 1 taza **Costo por ración: \$1.09**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Ponga la avena cortada con maquina en la arrocera. Agregue agua hasta la línea “2” y agregue manzana, pasas, y canela. Apreté el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba, remover la avena con un tenedor, agregue nueces y sirva con un gotitas de miel o espolvorea azúcar moreno encima.

Información Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	312
Grasa Total	19.5 g
Grasa	2 g
Saturada	
% de total diario	10 %
Carbohidratos	32 g
Proteína	7 g
Fibra	4 g

	% de total diario	
Vitamina A	0	%
Vitamina C	2	%
Calcio:	4	%
Hierro	9	%
Buena fuente de*	<i>Magnesio, Tiamina, Selenio y Zinc</i>	
*(10% o más del CDR)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

