



Sundae de Avena

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Estufa

Ingredientes:

4 tazas agua

Pizca de sal

2 tazas copos de avena

1 cucharadita canela

Coberturas opcionales: fruta fresca, arañadnos, pasas, albaricoques, higos, cerezas, chispas de chocolate, coco, nueces picadas, semillas de lino, mermeladas de frutas o mantequillas, miel, jarabe de arce.

Direcciones:

Ponga el agua y la sal en una olla y llevar a ebullición. Reduzca a fuego medio, agregar la avena y canela y cocine por 4 – 5 minutos hasta que la avena alcanzan la consistencia deseada. Sirva la avena con su elección de coberturas.

Costo per receta:

Costo por ración:

Raciones de MiPlato: 1 ½ raciones de granos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 155

% Valores Diarios*

Grasa Total 3g 5%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 1g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 149mg 4%

Sodio 51 mg 2%

Carbohidrato Total 28g 9%

Fibra Dietética 4g 16%

Azucares 0g

Proteínas 5g 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Coberturas opcionales no se incluyen en información nutricional.