

Receta para Granos Integrales para el Desayuno

Arrocera

Avena con Calabaza y Pacanas



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 taza de medir de avena	\$.57
¼ taza de medir de azucar moreno	\$.49
1 cucharita <i>pumpkin pie spice</i> (especia)	\$.25**
1 taza de medir de leche (2%)	\$.16
½ taza de medir de calabaza enlatada	\$1.64
1 huevo	\$.11
3 cucharadas de pacanas, picadas	\$1.15
Total:	\$4.37

de raciones: 3 de 1 taza. **Costo por ración: \$1.46**

* Basado en los precios de Peapod que se encuentra *on-line*

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

Direcciones: Mezcla la avena, azucar moreno, especia *pumpkin pie spice* y una pizca de sal en la arrocera. Bate la leche, calabaza enlatada y huevo en un tazón—verte encima de la avena. Mezcle. Ponga la tapa de la arrocera. Apreté el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba (aprox. 20 minutos) desenchufe la arrocera. Ponga encima de cada porción: unas pacanas y un poquito mas de leche, si desea.

Valor Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	306
Grasa Total	16 g
Grasa Saturada	2.5 g
% de total diario	13 %
Carbohidratos	45 g
Proteína	11 g
Fibra	5 g

Basado en una dieta de 2000 calorías

	% de total diario*
Vitamina A	39 %
Vitamina C	3 %
Calcio:	15 %
Hierro	34 %
Buena fuente de*	<i>Magnesio, potasio, zinc, Vitaminas B</i>
*(10% o más del CDR)	

