

Receta de desayunos basados en granos integrales

La Olla de Cocción Lenta

Avena de Buenas Noches Buenos Días



Ingredientes:	Costo Aprox.:*
2 tazas de avena cortada en máquina, de un paquete de 24 onzas	\$2.08
Agua, 9 tazas	
Mantequilla, 4 Cucharas, de una barra	\$.56
Leche, miel y una pizca de sal al gusto	\$.75**
Total:	\$3.39

Raciones: 8 **Costo por ración: \$.42**

*Basado en los precios del sitio web de Peapod.

**Los precios de condimentos y especias son calculados a 25 céntimos por cada uso.

Direcciones: Combine todas las ingredientes en la olla de cocción lenta. Tape y póngalo a fuego lento para que cocine durante toda la noche (8 a 9 horas). Sirva con una pizca de azúcar moreno, canela y leche, si lo quiere.

Información Nutricional por una ración de 1 taza

Calorías	277
Grasa Total	7.5 g
Grasa Saturada	4.2 g
% de total diario	19 %
Carbohidratos	50 g
Proteína	5
Fibra	2 g

	% de total diario
Vit A	12 %
Vit C:	0 %
Calcio:	9 %
Hierro	5 %
Una buena fuente de*	<i>vitamina A, vitaminas B, vitamina D, Magnesio, Zinc, Selenio</i>
*(10% o más del RDA)	

basada en una dieta de 2000 calorías

