

Receta de desayunos basados en granos integrales

Olla de Cocción Lenta

Sundae de Avena



Ingredientes:	Costo Aprox.:*
Avena, 2 tazas de una caja de 18 onzas	\$2.88
Agua, 4 tazas	
Azúcar moreno, ½ taza de una caja de 1 libra	\$.68
canela, 1 cucharadita, y una pizca de sal	\$.50**
Total:	\$4.06

raciones: 6 **Costo por ración: \$.67**

*Basado en los precios del sitio web de Peapod.

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

Direcciones: Ponga todas las ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine a fuego lento y cocine durante toda la noche. Por la mañana, sirva la avena con una variedad de condimentos:
Fruta fresca: naranjas, bananas, bayas, peras, manzanas
Fruta Seca: arándanos, pasas, albaricoques, higos, cerezas
Pepitas de chocolate, coco, frutos secos: nueces, pacanas, Mantequilla de nueces: Almendra, cacahuete, anacardo, lino, Mermelada, Miel, jarabe de arce

Información Nutricional por una ración de 1 taza

Calorías	121
Grasa Total	0.8 g
Grasa Saturada	0 g
% de total diario	0 %
Carbohidratos	27 g
Proteína	2 g
fibra	2 g

	% de total diario	
Vit A	0	%
Vit C:	0.5	%
calcio:	3.5	%
hierro	7	%
Una buena fuente de*	<i>magnesio</i>	
*(10% o más del RDA)		

basada en una dieta de 2000 calorías

