



Avena con Plátano

INGREDIENTS:

- 1/3 de taza, avena de cocción rápida
- 1/8 de cucharadita de sal
- 3/4 de taza de agua bien caliente
- 1/2 plátano en rebanadas
- 1/2 taza de yogur de fresas bajo en grasa

DIRECCIONES:

1. En un tazón para microondas, mezcle la avena y la sal en agua.
2. Cocine en "High" por 1 minuto; mezcle. Cocine en "High" por otro minuto en el microondas; mezcle otra vez. Permita que el cereal se enfríe un poco y se ponga espeso.
3. Añada las rebanadas de plátano y yogur de fresa.
4. Sirva inmediatamente.



Datos Nutricionales	
1 porciones por envase	
Tamaño de porción	1 1/2 taza (250g)
Cantidad por porción	
Calorías	170
% Valor Diario*	
Total de Grasa 1.5g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 350mg	15%
Total de Carbohidratos 36g	13%
Fibra Dietética 2g	7%
Total de Azúcares 17g	
Incluye 6g Azúcares Añadidas	0%
Proteína 6g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 143mg	10%
Hierro 1mg	6%
Potasio 439mg	10%

* El Valor Diario le dice cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para asesoramiento de nutrición general.

CALORIAS POR GRAMOS: Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

IDEA PARA EL MENU

Avena con Plátano
Agua infundida con fruta

COSTO

\$0.61 por receta
y porción

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Nutrition Education Program Curriculum
Coordinator University of Kentucky Cooperative Extension Service (Photo:123rf.com)