

Receta para

AVENA CON PLÁTANO Y ALMENDRAS

EQUIPO NECESARIO olla, cuchillo, tabla de cortar, (procesador de alimentos o licuadora)

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$4.30

COSTO POR RACIÓN \$1.08

INGREDIENTES

- 1 taza de avena cortada en acero de cocción rápida u otra avena
- 1 c/u plátano maduro
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras (1 taza de almendras enteras, molidas en un procesador de alimentos o licuadora hasta que estén cremosas)
- 2 cucharadas de jarabe de arce o miel (más al gusto)
- 1/2 cucharada de canela molida (opcional)
- Sal, pizca
- Chorrito de leche de almendras u otra leche (opcional)
- Opcional: cubra con fruta fresca y/o nueces

PREPARACIÓN

- Prepare la avena según las instrucciones del paquete sin sal.
- Machaca el plátano con un tenedor.
- Agregue el plátano y los ingredientes restantes a la avena. Revuelva bien para combinar. Agrega leche si prefieres una consistencia más líquida.
- Cubra con fruta fresca o nueces. ¡Disfrutar!

Receta para

AVENA CON PLÁTANO Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Banana Almond Oats

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	254.8 kcal	13 %
Total Fat	7.6 g	12 %
Saturated Fat	0.9 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	48.6 mg	2 %
Total Carbohydrate	43.9 g	15 %
Dietary Fiber	6.1 g	24 %
Sugars	10.1 g	
Protein	7.1 g	14 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	4 %
Calcium	9 % • Iron	10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Avena - este grano integral está cargado de fibra que tiene muchos beneficios para la salud. Se ha demostrado que un tipo de fibra soluble llamada beta-glucano que se encuentra en la avena reduce el azúcar en la sangre y el LDL, aumenta la sensación de saciedad y ayuda a que crezcan bacterias saludables en el intestino.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Almendras - rica fuente de vitamina E, que es un antioxidante que protege al cuerpo del daño oxidativo. La ingesta adecuada de vitamina E se ha asociado con un menor riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer.

