

Avena Con Banana/Guineo y Nueces

Tipo de Receta: Desayuno

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 2/3 de taza de leche en polvo descremada
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de avena rápida “quick oats”
- 2 bananas/guineos maduros
- 2 cucharadas de sirope de arce “maple syrup”
- 2 cucharadas de nueces

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga la leche en polvo, el agua y la sal en una olla pequeña.
3. Caliente a fuego medio hasta casi hervir.
4. Agregue la avena y cocine de 1 a 2 minutos o hasta que quede cremosa.
5. Machaque las bananas.
6. Agregue las bananas y el sirope de arce a la avena y mezcle.
7. Sírvalo caliente en 4 tazones y adorne con las nueces.
8. ¡Disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Cantidad por Ración

Calories 330 **Calorías de Grasa 50**

%Valor Diario*

Grasa Total 6 g **9%**

Grasa Saturada 0.5 g **3%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg **0%**

Sodio 75 mg **3%**

Carbohidrato Total 56 g **19%**

Fibra Dietética 7 g **28%**

Azúcares 20 g

Proteína 13 g

Vitamina D 0%

Calcio 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=4.9

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station