

Avena Remojada con Bayas

1 porción

Beba leche sin grasa (desnatada) o baja en grasa (1%). Si actualmente bebe leche entera, cambie gradualmente a las versiones más bajas en grasa. Este cambio reduce las grasas saturadas y las calorías, pero no reduce el calcio ni otros nutrientes esenciales.



- ½ taza de avena (anticuada o rápida)
 - ½ taza de leche desnatada
 - ½ taza de yogur desnatado, cualquier sabor
 - ½ taza de bayas, frescas o congeladas
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Empezando con la avena, agregue todos los ingredientes a un vaso, un tazón, o una jarra. Tape el recipiente.
 3. Déjelo en el refrigerador durante la noche y para disfrutarlo después.*
 4. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Si lo desea, añada nueces, semillas de chía, o ¼ cucharadita de canela.

Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa total 4.5g, Grasa saturada 1.5g, Proteína 16g, Total de carbohidrato 57g, Fibra dietética 7g, Azúcares 29g, Azúcares añadidos 8g, Sodio 130mg.

Fuente: Extensión de Nebraska