Avena con Manzana

Una receta deliciosa con ingredientes nutritivos.

Rinde 4 porciones.

¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 2 minutos

Ingredientes

- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potenica durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 157, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 78 mg

Desayuno de Fruta

Esta deliciosa taza de fruta va acompañada de yogur bajo en grasa.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 2 naranjas peladas, sin semillas, y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- ⅓ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*

Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón pequeño.
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada copeteada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g. Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg