

AVENA SIN AZUCAR

Ingredientes:

- 2 manzanas medianas, cortadas
- 1 taza de pasas
- 2 tazas de avena del tipo “steel cut”
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de leche de Almendra sin azucar
- 2 plátanos medianos maduros, triturados
- 1 1/2 cucharaditas de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

9 servings per container	
Serving size	1 cup (278g)
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 49g	18%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 133mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 401mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes además en una olla de cocción lenta de 4 a 6 cuartos y mezcle bien para combinar. También puedes usar una olla normal y cocinar menos tiempo, como uns 30-40 minutos
2. Mezcle de vez en cuando y agregue mas agua si es necesario
3. Retire la tapa y mezcle uniformemente para combinar.

Receta de Maggie Carneiro