

"Pan de calabacín" Avena

Ingredientes:

- 2 tazas de avena enrollada
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar
- 3 calabacines pequeños, rallados
- 2 manzanas con cáscara, ralladas
- 3/4 taza de pasas
- 1 taza de nueces, picadas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/4 cucharadita de sal



Porciones: 8



Instrucciones:

1. Precalear el horno a 325°.
2. En un tazón grande, combine el calabacín, las manzanas, la canela y el jengibre.
3. Deje reposar durante 5-15 minutos para que los sabores se fusionen.
4. Rocíe una bandeja para hornear de 9 x 13 "con spray de cocina.
5. Agregue avena, leche de almendras, pasas y nueces al mezcla de calabacín.
6. Revuelva para combinar bien. Transfiera a la bandeja para hornear preparada y hornee durante 30-35 minutos, hasta que esté listo.
7. Cortar en 8 porciones iguales y servir para el desayuno cubierto con 1 cucharadita de miel o jarabe de arce (opcional).
8. Guarde el extra en recipientes seguros para el refrigerador para un desayuno preparado todos los días.

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 Cup (163g)

Amount per serving
Calories 270

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 16g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 161mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 325mg	6%

*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.