

## Avena Cortada sin Azúcar

### Ingredientes:

- 2 manzanas medianas, picadas
- 1 taza de pasas
- 2 tazas de avena cortada en acero
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar
- 2 plátanos maduros medianos, triturados
- 1 1/2 cucharaditas de canela molida
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de sal



Nutrition Facts	
9 servings per container	
Serving size	1 cup (278g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% 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%
<b>Protein 6g</b>	
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 de las coberturas en un a una olla de cocción lenta de 4-6 cuartos de galón y revuelva para combinar.
2. Tape y cocine a fuego lento durante 6 horas o a fuego alto durante 4 horas, hasta que la avena esté blanda. Revuelva de vez en cuando.
3. Quite la tapa y revuelva uniformemente para combinar. Disfruta caliente con las coberturas deseadas.

Receta de Maggie Carneiro, dietista