

Avena Tropical

Ingredientes:

- 1 taza de avena al antigua (old-fashioned), sin sabor.
- 2 tazas de leche de almendra sabor vainilla, sin endulzar (unsweetened vanilla almond milk)
- 1 manzana, granny smith, partida en cubos
- 3/4 taza de piña triturada
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de coco finamente rallado, sin endulzar



Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 231mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 370mg	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. Agregue primero la pina triturada a un recipiente y luego proceda a cortar la manzana y revuelva las piezas al recipiente inmediatamente para que la acidez de la piña impida que la manzana se haga oscura
2. Combina todos los demás ingredientes. Cubra el recipiente y refrigere durante la noche.
3. Si no quieres comerlo muy frio, caliéntelo en el microondas por unos 30 segundos.

Almacenamiento: Mantenga las sobras en el refrigerador y consuma dentro de cinco días.

Receta por Maggie Carneiro