

# Avena con Manzana y Canela

## Ingredientes:

¡No puedo creer que no sea mantequilla! Rociar  
 3 manzanas Granny Smith, picadas en trozos grandes  
 2 cucharaditas de canela  
 1 cucharadita de extracto de vainilla  
 2 taza de agua  
 Pizca de sal  
 1 taza de avena a la antigua  
 2-3 paquetes de endulzante artificial  
 3 cucharadas de nueces crudas picadas



## Direcciones:

1. Cubra una sartén antiadherente mediano con ¡No puedo creer que no sea mantequilla! Rociar.
2. Colóquelo a fuego medio, agregue las manzanas, la canela, vainilla y 5 gotas del spray. Cocinar, revolviendo ocasionalmente durante unos 20 minutos o hasta las manzanas son blandas.
3. Mientras tanto, en una cacerola mediana, lleve el agua y sal hasta que hierva por completo. Agregue avena, reduciendo el fuego a medio y cocine, revolviendo durante 6 minutos o hasta que el agua esté casi absorbida. Retirar del fuego y tapar.
4. Cuando las manzanas estén cocidas, revuelva la mezcla en la avena.
5. Agregue 2-3 paquetes de endulzante artificial y nueces. Agregar en 3 tazones para servir.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)  
 Servings Per Container 3

Amount Per Serving

**Calories 170**    **Calories from Fat 45**

% Daily Value\*

**Total Fat 5g**    **8%**

Saturated Fat 0g    **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 90mg**    **4%**

**Total Carbohydrate 28g**    **9%**

Dietary Fiber 5g    **20%**

Sugars 14g

**Protein 4g**

Vitamin A 2%    •    Vitamin C 10%

Calcium 4%    •    Iron 6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
 Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4