

Avena

Ingredientes:

3 ¼ de taza de copos de avena a la antigua
 7 tazas de agua
 ¾ cucharadita canela molida
 6 ½ cucharadas. azúcar morena, sin envasar
 ¾ taza de manzanas frescas picadas
 ¾ taza de pasas
 3 ¼ cucharadas. Semilla de lino
 Pizca de sal



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (449g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 370	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 73g	24%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 34g	
Protein 11g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%
Calcium 6%	Iron 20%
*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	

Direcciones:

1. Combine el agua y la sal en una cacerola pequeña y suba el fuego a alto.
2. Cuando el agua hierva, baje el fuego, agregue avena y cocine, revolviendo, hasta que el agua esté recién absorbido, unos 5 minutos.
3. Agregue canela, azúcar morena, manzanas frescas y Semilla de lino.
4. Revuelva, tape la sartén y apague el fuego. Deje que se estabilice durante 5 minutos.