

Cereal Caliente Cremoso de Trigo y Bayas

Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de copos de avena a la antigua
- ½ taza de pasas
- 2 tazas de leche descremada o leche de soja reducida en grasa
- ⅓ cucharadita sal
- 1 ¼ tazas de bayas de trigo cocidas, (sigue la receta)
- 2 cucharaditas azúcar morena
- 1 cucharadita canela molida
- ¼ taza de almendras rebanadas, tostadas



*VEGAN



*CONTAINS NUTS

Nutrition Facts

Serving Size ¾ cup (170g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 340 Calories from Fat 50

% Daily Value*

Total Fat 6g 9%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 105mg 4%

Total Carbohydrate 59g 20%

Dietary Fiber 8g 32%

Sugars 15g

Protein 13g

Vitamin A 4% • Vitamin C 0%

Calcium 15% • 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. Clasifique las bayas de trigo con cuidado, descartando piedras. Enjuague bien con agua corriente fría.
2. Coloque en una cacerola grande y pesada. Agregue agua y un pizca de sal. Deje hervir a fuego alto, luego reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 1 hora, revolviendo ocasionalmente. Escurrir y enjuagar.
3. Hierva la leche (o la leche de soja) en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Agregue la avena, las pasas y sal. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 3 minutos.
4. Agregue las bayas de trigo cocidas y cocine hasta que esté caliente. a través, aproximadamente 1 minuto más. Quitar de la calor.
5. Agregue el azúcar morena y la canela; déjelo reposar por 1 minuto.
6. Tostar las almendras en rodajas en una sartén pequeña seca a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes y ligeramente dorado, de 2 a 4 minutos.
7. Espolvoree con almendras tostadas y sirva.