

Desayuno Crock Pot Grano de Trigo

Ingredientes:

- 1 taza de bayas de trigo, enjuagadas y escurridas
- 2 ½ taza de jugo de manzana
- ½ taza de albaricoques picados
- ¼ taza de pasas
- ½ cucharadita canela
- ¼ de cucharadita pimienta de Jamaica
- ¼ de cucharadita clavo molido
- ¼ de cucharadita cardamomo
- * Leche o leche de soja (Opcional)



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 60g	20%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 25g	
Protein 8g	
Vitamin A 8%	Vitamin C 100%
Calcium 4%	Iron 15%
*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. Rocíe el interior de la olla de barro con spray antiadherente.
2. Coloque todo en una olla de barro, revuelva, cubra y cocine a fuego lento de 8 a 10 horas.
3. Opción de servir con leche o leche de soja (no incluido en el recuento de nutrientes)