

## Overnight Avena Tropical

### Ingredientes:

- 1 taza de avena simple
- 2 tazas de leche de vainilla y almendras sin azúcar
- 1 manzana granny smith sin corazón, en cubos
- 3/4 taza de piña triturada
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de coco sin azúcar finamente rallado



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE

### Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (230g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>210</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 90mg	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 41g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 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 la piña triturada a un recipiente primero y luego proceda a cortar la manzana y arroje los trozos al recipiente inmediatamente para que la acidez de la piña evite que la manzana se dore.
2. Combine todos los demás ingredientes. Cubra el recipiente y refrigere durante la noche.
3. Si no quieres comerlo muy frío, caliéntalo en el microondas durante unos 30 segundos.

**Almacenamiento:** Mantenga las sobras en el refrigerador hasta por cinco días.

Receta de Maggie Carneiro