

Avena Estilo Banana Split

El yogur helado y las bananas convierten la avena en un postre saludable o un refrigerio saciante.

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 4 minutos

Fuente: myplate.gov

Ingredientes

- 1/3 taza de avena seca, instantanea
- 1/8 cucharadita de sal
- 3/4 taza de agua muy caliente
- 1/2 banana en rodajas aprox. 1/2 taza
- 1/2 taza de yogur helado sin grasa o bajo en grasa, de su elección

**El análisis de nutrientes se realiza con yogur de vainilla descremado.

Pasos

1. En un tazón de cereal apto para microondas, mezcle la avena y la sal. Agregue la agua.
2. Cocine en el microondas a potencia alta por 1 minuto. Revuelva. Cocine en el microondas a potencia alta por un minuto más. Revuelva nuevamente.
3. Cocine en el microondas por 30 a 60 segundos más a potencia alta hasta que el cereal alcance el espesamiento deseado. Revuelva nuevamente.
4. Cubra con rodajas de banana y yogur helado.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 receta completa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	267
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	360 mg
Carbohidratos totales:	53 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	28 g
Azúcares añadidos:	8 g
Proteína	9 g

Utensilios necesarios

- Tazón de cereal apto para microondas
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara de mezcla
- Taza medidora de líquidos
- Tabla de cortar
- Cuchillo de mantequilla

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.68

Costo promedio/porción: \$4.68

La receta rinde: 1 porción

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Yogur de vainilla bajo en
grasa, 32 oz.



Añadir 1 al carrito
Banana fresca



Agregar 1 al carrito
Avena Instantanea, 42 oz.

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de almacenamiento

- Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Consejos de cocina

- ¡La avena es una excelente manera de comenzar el día con cereales integrales! ¡Pruébelos en pancakes, recetas de avena reposada u otras recetas de avena caliente! ¡Visite www.snapedny.org para obtener Pancakes de Avena y Naranja y más recetas inspiradoras!
- ¡El yogur combina muy bien con la fruta para crear un delicioso parfait! ¡O incluso puede agregarle a un batido de frutas!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.