

# Avena Fria Tropical

El desayuno se hace muy sencillo con un paso rápido la noche anterior. Mezcla la avena con el yogur y refrigera durante la noche. ¡Agregue bananos y trozos de piña por la mañana!

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: myplate.gov

## Ingredientes

- 2/3 taza de avena clasica sin cocinar
- 2/3 taza de leche descremada
- 2/3 taza de yogur griego descremado
- 1/8 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 taza de trozos de piña fresca
- 1 banano mediano, en rodajas
- 2 cucharadas de nueces picadas

## Direcciones

1. Mezcla la avena, la leche, el yogur y la pimienta de Jamaica en dos tazones o frascos de vidrio.
2. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Justo antes de servir, agregue la piña, el plátano y las nueces.



¡Pequeños Cambios,  
GRAN Diferencias!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	338
Grasa total:	7 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	76 mg
Carbohidratos totales:	54 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares Totales:	23 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	19 g

## Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Tazas/cucharas medidoras
- 2 tazones pequeños/frascos de vidrio

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$9.21

Costo promedio/porción: \$4.61

La receta rinde: 2 porciones

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.

## Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Avena clásica (18 oz)	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Leche sin grasa (64 oz)
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Yogur griego (5.3 oz)	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Pimienta de Jamaica (0.5 oz)
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Trozos de piña (20 oz)	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Banano mediano
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito: Nueces picadas (8 oz)			

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de cocina

- Pruebe cualquier tipo de frutos secos: almendras, nueces, pecanas, etc.
- Para ahorrar dinero, compre piña enlatada en jugo 100% natural en lugar de piña fresca.

### Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en [snapedny.org](http://snapedny.org), como:
  - Crumble de Banano
  - Galletas De Avena Y Banano
  - Ensalada de Frutas con Yogurt

## Mis notas de cocina

