

Avena Reposada

Esta receta es fácil y deliciosa. Genial para desayunar mientras viajas. El yogur saborizado podría sustituirse por un dulzor adicional. ¡Pruebe con cualquier combinación de frutas que tengas a mano!

Tiempo de preparación: 15 minutos
 Tiempo de cocción: 6 horas
 Rinde: 4 tazas

Fuente: [receta de foodhero.org/avena durante la noche](http://receta.de.foodhero.org/avena_durante_la_noche)

Ingredientes

- 1 taza de hojuelas de avena cruda
- 1 taza de yogur bajo en grasa
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%
- 1/2 taza de arándanos, frescas o congeladas
- 1/2 taza de manzana picada
 (aproximadamente 1/3 de una manzana mediana [3" de diámetro])

Pasos

1. En un tazón mediano, mezcle la avena, el yogur y la leche.
2. Agregue la fruta ahora o agregue justo antes de comer.
3. Cubra y refrigere la mezcla de avena durante 6 a 12 horas. (Para desayunos para llevar, coloque cucharadas de la mezcla en platos pequeños o colóquelas en frascos pequeños con tapa).
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara
- Bol
- Utensilios de medición



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	160
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	55 mg
Carbohidratos totales:	27 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	9 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g

LISTA DE COMPRAS


Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.13

Costo promedio/porción: \$2.78

La receta rinde: 4 porciones (el total de ingredientes a continuación rendiría más de 4 porciones, lo que reduciría el costo promedio por 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.

Ingredientes

-  Añadir 1 al carrito
Hojuelas de Avena (42 oz)
-  Agregar 1 al carrito
Yogurt natural 32 oz
-  Añadir 1 al carrito
Leche descremada o al 1% 1 cuarto de galón.
-  Añadir 1 al carrito
Arándanos frescos 1 litro
-  Añadir 1 al carrito
Manzana mediana (5 oz promedio)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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