

Muesli De Bayas

Muesli hace un delicioso desayuno. Intente rociar con leche.

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de enfriamiento: 6-12 horas

Fuente: [foodhero.org](https://www.foodhero.org)

Ingredientes

- 1 taza de yogur de frutas bajo en grasa
- 1 taza de avena regular
- 1/2 taza de leche descremada o al 1%
- 1/2 taza de frutas secas (pruebe con pasas, albaricoques, dátiles)
- 1/2 taza de manzana picada aprox. 1/3 de una manzana mediana
- 1/2 taza de arándanos congelados
- 1/4 taza de nueces tostadas y picadas

Pasos

1. En un tazón mediano, mezcle la avena, el yogur y la leche.
2. Cubra y refrigere de 6 a 12 horas.
3. Agregue frutas frescas y secas y mezcle suavemente.
4. Sirva cucharadas de muesli en platos pequeños. Rocíe cada porción con nueces picadas.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios necesarios

- Tazón mediano
- Cuchara de mezcla
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Taza medidora de líquidos
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	210
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	50 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	19 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.22

Costo promedio/porción: \$2.24

Rinde: 5 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



Agregar 1 al carrito
Yogur de fresa (32 oz)



Añadir 1 al carrito
Manzana fresca



Agregar 1 al carrito
Avena regular (18 oz)



Agregar 1 al carrito
Arándanos congelados (16 oz)



Agregar 1 al carrito
Leche descremada sin grasa, 1/2 galón



Añadir 1 al carrito
Nueces picadas (8 oz)



Agregar 1 al carrito
Pasas secas (20 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de preparación

- Sustituya las manzanas y los arándanos por cualquier fruta congelada, enlatada/escurrida o fresca picada.
- Intente agregar canela o cáscara de naranja rallada para aumentar el sabor.
- Pruebe el yogur griego natural en lugar del yogur de frutas. Comprar yogur en un recipiente más grande puede reducir el costo unitario.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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