

Receta de Avena con fruta y almendras

¡Una receta rapida y simple!

Contribuido por: Dominga Cuevas MS

Porciones:

Tiempo de preparación:

Tiempo total:



Ingredientes

½ taza de avena instantánea sin sabor

1 taza de moras, fresas o frambuesas

Opción - 1 cucharada de arándanos secos (depende de su preferencia)

1 taza de agua o leche de su preferencia

Un puño o ¼ taza de almendras

Preparacion

1. En un plato hondo agregue 1/2 taza de avena instantánea y 1 taza de líquido y mezcle
2. Ponga el recipiente en la microondas por 1 ½ a 2 minutos
(Opción) Pique las almendras en tamanos pequenos o si quiere puede dejarlo entero
3. Agregue las almendras y moras al recipiente de avena cocido, mezcle, deje enfriar antes de consumirlo, y disfrute.

Información nutricional

Calorias:

Grasa total:

Grasa saturada:

Colesterol:

Sodio:

Carbohidratos:

Fibra dietetica:

Azucares:

Proteina: