



Avena de pastel de zanahoria

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 10min

Rinde para 2

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua
- ½ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de pasas
- ½ manzana, picada
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de sal

Opcional:

- 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas o almendras picadas
- ¼ taza de yogur de vainilla

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Agregue 2 tazas de agua a la olla y calentar a fuego medio-alto. Deje hervir.
2. Añada la avena, zanahorias, pasas, manzana, canela, jengibre, nuez moscada, azúcar morena y sal.
3. Cocine 5-10 minutos hasta que la mayoría del agua se absorba, revolviendo regularmente.
4. Sirva con las semillas de girasol tostadas o las almendras y una cucharada de yogur de vainilla encima si así lo desea.



Durham County
Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org