

Avena de la noche a la mañana sin cocción

Preparación: 15 min
Rinde 1 servicio



Ingredientes

- 1/2 taza de hojuelas de avena
 - 1/2 taza de leche o leche de su preferencia
 - 1 cucharadita de miel
- Complementos opcionales:
- 1/4 taza de cualquier fruta de su elección (fresca, enlatada o congelada)
 - mantequilla de maní u otra mantequilla de nueces
 - canela u otra especia

Instrucciones



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

1. En un frasco o tazón de vidrio ponga todos los ingredientes. Mezcle y tápelos.
2. Conserve en la nevera durante toda la noche para que la avena absorba la leche y se ablande.
3. Disfrute de su avena fría en la mañana, o caliéntela en el microondas por 45 segundos si la prefiere caliente.

Consejo para ahorrar dinero: ¡Compre las hojuelas de avena a granel y ahorre! 1 libra de avena en hojuelas = 5 tazas = ¡es suficiente para el desayuno de 10 días!



Public Health



NC SNAP-ED

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org