

# Grano Integral Receta de Desayuna

## Arrocera

### Cebada y Peras



Ingredientes	Costo Aprox.
2 tazas de la arrocera de copos de cebada *	\$1.00
1 pera madura , pelada, sin pipas y picada	\$ .70
Jugo de ½ limón	\$ .25**
2 a 3 cucharadas de azúcar moreno	\$ .25**
¼ cucharadita cardamomo o canela	\$ .25**
1 cuchara de mantequilla	\$ .12
¼ taza de trocitos de almendras	\$2.49
<b>Costo Total</b>	<b>\$5.06</b>

# de raciones: 4 - raciones de 1 taza **Costo por ración: \$1.27**

\* Se puede encontrar los copos de cebada a granel en *Whole Foods* o otras tiendas de comida sana.

\*\*Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

**Direcciones:** Ponga los copos de cebada, peras picadas y 4 tazas de la arrocera de agua en la arrocera y agregue una pizca de sal. Cubra y apriete el botón de “on”. El botón hace un “clic” y se pone en la posición “warm” y se queda caliente cuando la cebada está cocinada. Desenchufe la arrocera. Agregue el jugo de limón, azúcar moreno, cardamomo (o canela) mantequilla al cebada y remueva. Sirva con almendras y un poco de leche, si quiere.

### Valor Nutricional para una ración

<b>Calorías: 248</b>	<b>Vitaminas/Minerales</b>
Grasa: 8g	Vitamina A: 3.5%
Grasa Saturada: 2 g % de total diario: 9%	Vitamina C: 6%
Carbohidratos: 39g	Calcio 3.5%
Fibra: 7 g	Hierro: 10%
Proteína: 7g	<b>Buena Fuente de*:</b>
	Hierro, Selenio, Cobre, Manganeseo
	*(10% o más del CDR)

Basado en una dieta de 2000 calorías

[www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)

