



# Avena de Buenas Noches Buenos Días

Numero de raciones: 10  
Tamaño de raciones: 1 taza

### Equipo:

La Olla de Cocción Lenta

### Ingredientes:

- 2 tazas de avena cortada en maquina
- 9 tazas de agua
- 3 manzanas, sin la corazón, picada o en rodajas
- 1 cucharada de canela

### Direcciones:

Combine todos de los ingredientes en la olla de cocción lenta. Tape y póngalo a fuego lento para que cocine durante toda la noche, o 8 a 9 horas o cocine en alto durante 4 horas. Puede servir con la leche, miel, canela, fruta fresca o frutas secas y / o nueces.

**Costo por recita:** \$4.82

**Costo por ración:** \$ 0.48

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de grano y 1 ½ ración de fruta

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza  
Raciones por Envase 10

**Cantidad por Ración**

<b>Calorías</b> 151	<b>Calorías de Grasa</b> 18
<b>% Valores Diarios*</b>	
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 1g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 169mg	<b>5%</b>
<b>Sodio</b> 11mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 29g	<b>10%</b>
Fibra Dietética 5g	<b>20%</b>
Azucares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	<b>10%</b>
Vitamina C 3%	<b>Calcio 3%</b>
Hierro 9%	

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>

\*Las adicinoes no se incluyen en analisis nutricional