

Receta para Granos Integrales para el Desayuno

Arrocera

Mijo y Avena Para la Mañana



Ingredientes	Costo Aprox.*
1 taza de mijo (del vaso de la arrocera) escurrido y lavado	\$.50
1 taza de avena cortada (del vaso de la arrocera)	\$.80
2 cucharadas de mantequilla	\$.20
¼ taza de medir de azucar moreno	\$.49
2 bananas (plátanos), en rebanadas	\$.78
½ taza de medir de ciruelas secas, picadas	\$1.16
6 cucharadas de nueces o almendras picadas	\$3.72
12 cucharadas de leche (2/3 taza de medir)	\$.25
Total:	\$7.90

de raciones: 6 **Costo por ración: \$1.32**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra *on-line*.

Direcciones: Escurre el mijo. Ponga el mijo con la avena cortada en la arrocera. Añade 4 vasos de la arrocera (no de medir) de agua en la arrocera con una pizca de sal. Ponga la tapa de la arrocera. Apriete el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba desenchufa la arrocera. Agregue la mantequilla y azucar moreno y mezcla con los granos. Ponga encima de cada porción : las rebanadas de plátano, las ciruelas ,1 cucharada de nueces y 2 cucharadas de leche. Sirva.

Valor Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	391
Grasa Total	13 g
Grasa Saturada	3.5 g
% de total diario	16 %
Carbohidratos	64 g
Proteína	9 g
Fibra	6 g

Basado en una dieta de 2000 calorías

	% de total diario*	
Vitamina A	8	%
Vitamina C	4.5	%
Calcio:	7	%
Hierro	14	%
Buena fuente de*	Vitaminas B, Hierro, Magnesio, manganeso, potasio, zinc y selenio	
*(10% o más del CDR)		

