



Avena con Crema de Cacahuete

Numero de raciones: 4
Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:
Estufa

Ingredientes:

1 ½ tazas avena, cocido
¼ taza manteca de cacahuete (cualquier mantequilla de nuez se puede sustituir- almendra, nueces, cacahuetes etc.)
1 cucharadas leche 1%
2 cucharaditas miel
1 gran manzana sin corazón y en rodajas

Direcciones:

Mezcla la crema, la leche y la miel. Añade la avena y mezcla bien. Sírvela en 4 tazones y añade los trozos de manzana en cada una.

Costo por recita: \$2.06

Costo por ración: \$0.51

Raciones de MiPlato: ½ ración de granos, ½ ración de frutas, 1 ración de proteínas

Ejercicio: Pon una bolsa de harina en el suelo, ponte en cuclillas y levanta la bolsa por encima de tu cabeza. Vuelva a ponerla en el suelo. Repite este movimiento 10 veces

Reflexión: ¡Los cacahuetes no son frutos secos! Pertenecen a la familia de las legumbres (como las lentejas y los frijoles) Son una muy buena fuente de proteína muy buena y grasas que protegen la salud del corazón.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 191

% Valores Diarios*

Grasa Total 9g 14%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 3g

Grasa Monoinsaturada 4g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 223mg 6%

Sodio 77 mg 3%

Carbohidrato Total 24g 8%

Fibra Dietética 4g 16%

Azucares 10g

Proteínas 6g 12%

*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	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

** Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>