



Avena con Calabaza y Pacanas

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

- 1 taza de medir de avena
- 2 cucharadas de medir de azúcar moreno
- 1 cucharadita *pumpkin pie spice* (especia)
- Pizca de sal
- 1 taza de medir de leche (1%)
- ½ taza de medir de calabaza enlatada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pacanas, picadas

Direcciones:

Mezcla la avena, azúcar moreno, especia *pumpkin pie spice* y una pizca de sal en la arrocera. Bate la leche, calabaza enlatada y huevo en un tazón—verte encima de la avena. Mezcle. Ponga la tapa de la arrocera. Apreté el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba (aprox. 20 minutos) desenchufe la arrocera. Ponga encima de cada porción: unas pacanas y un poquito mas de leche, si desea.

Costo por recita: \$4.37

Costo por ración: \$1.46

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¼ ración de verdura, ¼ ración de productos lácteos, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 268

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 11g		17%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 3g		
Grasa Monoinsaturada 5g		
Colesterol 66mg		22%
Potasio 375mg		11%
Sodio 180mg		8%
Carbohidrato Total 35g		12%
Fibra Dietética 4g		16%
Azúcares 15g		
Proteínas 10g		20%

*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>