

# Receta de desayunos basados en granos integrales

## Arrocera

### Muesli



Ingredientes	Costo Aprox. *
Cebada (1 caja de 16 onzas), cocinada	\$1.39
Avena <i>steel cut</i> (1 caja de 16 onzas), cocinada	\$3.00
Yogurt de vainilla 1 envase grande (32 onzas)	\$4.99
Pasas (caja de 15 onzas)	\$2.69
Nueces picadas (bolsa de 8 onzas)	\$4.29
Canela	\$0.25**
<b>Total</b>	<b>\$16.61</b>

# de porciones: 16 **Costo por porción: \$1.04**

\*Basado en los precios en línea de Peapod del 2/09. El precio de los granos es de Jewel.

\*\*Condimentos y especias se calculan a 25 centavos aproximadamente cada vez que se usan.

**Modo de preparar:** Mezcle todos los ingredientes y sirva. Mientras prepara su comida párese en una pierna durante 10 segundos. Cambie la pierna sobre la que esta parada.

#### Información Nutricional Porción 1 taza:

Calorías	345
<b>Grasa Total</b>	<b>1g</b>
Grasa saturada	0g
% del total diario	0%
<b>Carbohidratos</b>	<b>55g</b>
<b>Proteína</b>	<b>10g</b>
<b>Fibra</b>	<b>7g</b>

	% del total diario
Vit A	1%
Vit C:	2%
Calcio:	15%
Hierro	12%
Buena fuente de*	Calcio, hierro magnesio, vitamina B, zinc y potasio
*(10% o mas del valor diario recomendado)	

basada en una dieta de 2000 calorías

