

Receta de desayunos basados en granos integrales

Arrocera

Tazón de Desayuno Tropical



Ingredientes	Costo Aprox.*
Mijo (aprox. 1 libra), cocinado	\$0.99
Queso cotage 1 envase grande (recipiente de 24 onzas).	\$2.99
Piña en pedazos (1 lata de 20 onzas)	\$1.69
Plátanos (4) cortados en rebanadas pequeñas	\$1.56
Miel, nuez moscada	\$0.50**
Total	\$7.73

de porciones: 12 **Costo por porción: \$0.64**

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

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

Modo de preparar: Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Información Nutricional Porción 1 taza:

Calorías	271
Grasa Total	3g
Grasa saturada	1g
% del total diario	5%
Carbohidratos	51g
Proteínas	12g
Fibra	4g

	% del total diario
Vit A	2%
Vit C:	11%
Calcio:	4%
Hierro	8%
Buena fuente de*	Vitamina C, magnesio, vitamina B, zinc y potasio
*(10% o mas del valor recomendado diario)	

basada en una dieta de 2000 calorías

