

Avena Estilo Banana Split

Rinde 1 porciones

Ingredientes

1/3 taza	avena (deshidratada de rápido cocer)
1/8 cucharadita	sal
3/4 tazas	agua (muy caliente)
1/2	banana (rebanada)
1/2 taza	yogurt congelado (sin grasa)

Instrucciones

1. En un tazón que pueda entrar al microondas, mezcle la avena y la sal. Incorpore la mezcla al agua.
2. Coloque en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia. Revuelva. Coloque dentro del microondas durante 1 minuto más. Revuelva de nuevo.
3. Coloque de nuevo en el microondas durante 30-60 segundos a máxima potencia o hasta que la avena tenga la consistencia deseada. Revuelva de nuevo.
4. Coloque las rebanadas de banana y el yogurt sobre la avena.

Sugerencia: Éste puede ser un buen refrigerio por sí solo.

Precio

Por receta: \$0.56

Por servido: \$0.56

Fuente

University of Nebraska Cooperative Extension, Recipe Collection, p.14
Staff from the University of Nebraska-Lincoln

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 receta completa (351g)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración

Calorías 260 **Calorías de Grasa 45**

% Valor Diario*

Grasa Total 5g **8%**

Grasa Saturada 2.5g **13%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 350mg **15%**

Carbohidrato Total 50g **17%**

Fibra Dietética 4g **16%**

Azúcares 25g

Proteínas 7g

Vitamina A 4% • Vitamina C 10%

Calcio 10% • Hierro 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	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	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4