

AVENA CARNATION

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas [20 g]
- 1.5 tazas de agua [360 g]
- 1/3 piezas de raja de canela [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 taza de leche evaporada descremada [240 g]
- 1 porción de nuez picada [10 g]
- 1/2 taza de arándano seco [5 g] o 10 piezas de pasas [20 g]
- 1 porción de stevia [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lleva al fuego la avena junto con el agua, la canela y la sal, cuando rompa el hervor, vierte la Leche Evaporada CARNATION, el azúcar stevia, la nuez moscada y las pasas. Deja cocinar por 5 minutos o hasta obtener la consistencia deseada, retira del fuego, sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [162 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	100 kcal	5 %
GRASA	2 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	224 mg	363 mg	15 %
H. CARBONO	9 g	15 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	—