

**AVENA CON PERA Y ARÁNDANOS CON CANELA** 2.7 porción**INGREDIENTES**

- 1/2 pieza de pera [95 g]
- 1 cucharadita de canela en polvo [2 g]
- 1/2 taza de arándano fresco [50 g]
- 3/4 taza de avena cocida [164 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Coloca en una olla la avena y el doble de agua de lo que pusiste de avena. Cocina a fuego lento y tapada durante 10 minutos o hasta que la avena esté suave. Recuerda escurrir completamente la avena ya que esté bien cocida. 2. Retira las semillas de la pera, luego pícala en cubos pequeños. Agrega canela al gusto y mezcla bien. 3. Sirve la avena en un plato hondo y coloca la pera encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (109 g)	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	52 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	1 mg	1 mg	0 %
H. CARBONO	13 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	—