

AVENA MANDARINA DURANTE LA NOCHE

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo total: 6 horas, o toda la noche

Incluido en la caja:

- ½ taza de avena, sin cocer
- ½ taza de leche 1%
- ½ taza de mandarinas enlatadas, escurridas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Agregue la leche y el extracto de vainilla en un tazón pequeño, frasco o recipiente con cierre hermético; mezcle para combinar.
2. Agregue la avena; mezcle bien. Rellene el recipiente con mandarinas.
3. Cubra y refrigere durante la noche (o al menos 6 horas). Sirva frío o caliente en el microondas durante 30-60 segundos.

Sugerencia: Reemplace la mitad de la leche con yogur griego natural sin grasa para obtener más proteínas.



Información Nutricional*

Porciones totales: 1
Tamaño de la porción: 1 ½ taza
Calorías: 303
Grasas: 4 g
Sodio: 64 mg
Carbohidratos: 54 g
Fibra: 5 g
Proteína: 10 g
Porciones de Carbohidratos: 3 ½

**Los datos nutricionales incluyen avena instantánea seca, leche 1%, mandarinas enlatadas en almíbar ligero y extracto de vainilla.*