

## 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.*