

DESAYUNO ROBUSTO DE AVENA

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tiempo de cocción: 2 minutos

Incluido en la caja:

- ½ taza de avena, sin cocer
- 1 cucharada de mantequilla de maní

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- ½ cucharadita de canela molida

Direcciones:

1. Combine la avena seca con 1 taza de agua en recipiente apto para microondas.
2. Hornee en el microondas a temperatura alta durante 1 minuto; retire y remueva. Hornear nuevamente en el microondas por 30-60 segundos adicionales.
3. Agregue la mantequilla de maní y la canela; revuelva hasta que esté bien mezclado.

Consejo: ¡Agregue fruta fresca, congelada o enlatada para sabor extra! Las rodajas de plátano son una adición excelente, también.



Información Nutricional*

Porciones totales: 1
Tamaño de la porción: 1 taza
Calorías: 248
Grasas: 11 g
Sodio: 68 mg
Carbohidratos: 32 g
Fibra: 6 g
Proteína: 8.5 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen avena instantánea seca, mantequilla de maní cremosa Jif y canela molida*