

## DURANTE LA NOCHE AVENA

**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 al 1%
- 1 cucharada de mantequilla de maní

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- ½ cucharadita de canela molida
- 1 plátano mediano o manzana pequeña, en rodajas

### Direcciones:

1. Combine la leche y la mantequilla de maní en un tazón pequeño o recipiente sellable. Revuelva para combinar y romper trozos.
2. Agregue avena seca y canela; mezclar hasta que esté bien combinado.
3. Cubra y refrigere durante la noche (o al menos 6horas).
4. Sirva frío u hornee en el microondas durante 1 minuto. Agregue rodajas de plátano o manzana y disfrútelo!

**Consejo:** ¡Agregue yogurt para obtener más proteínas y sabor!



### Información Nutricional\*

**Porciones totales:** 1  
**Tamaño de la porción:** 1 taza  
**Calorías:** 404  
**Grasas:** 12.5 g  
**Sodio:** 122 mg  
**Carbohidratos:** 65 g  
**Fibra:** 10 g  
**Proteína:** 14 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 4

*\*Los datos nutricionales incluyen avena instantánea seca, leche al 1%, mantequilla de maní cremosa Jif, 1 plátano mediano y canela molida.*