



Avena con calabaza y especias

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 4

4 tazas de leche 1% o agua

2 tazas de avena tradicional

1 lata (de 16 onzas) de puré de calabaza

¼ taza de azúcar rubia

2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza

¼ cucharadita de sal

Opcional ½ taza de pasas

Instrucciones

1. En una cacerola de 2 cuartos de galón, coloque la leche o el agua fría, la avena, la calabaza, la sal, las especias y las pasas (si lo desea).
2. Deje hervir a fuego moderado a alto; tape, baje el fuego al mínimo. Cocine durante unos 10 minutos. Saque del fuego y deje en la cacerola 5 minutos más.
3. Sirva caliente. ¡La avena se mantiene bien en el refrigerador, por lo que se puede hacer una vez y comerse como “sobras planificadas” para desayunos fáciles en 2 minutos durante la semana laboral!



Consejos Food Sense

- La cocción de los cereales en leche 1% da como resultado una textura cremosa y aumenta las proteínas y el calcio del plato. Asegúrese de poner los cereales en leche fría antes de comenzar a calentarlos.
- Pruebe cubrir sus cereales con nueces picadas o un almíbar de arce liviano. Agregue leche si usó agua para cocinar la avena.

Datos nutricionales elaborado con leche al 1% (tamaño de porción, xx tazas): Calorías 340; proteínas 15g; carbohidratos 60g; grasas totales 6g; grasas saturadas 2g; colesterol 10mg; fibra 9g; sodio 260mg; vitamina C 2%; vitamina A 28%; hierro 15%; calcio 16%



¡Llénese de combustible en el desayuno!

¡Arranque el día con un desayuno nutritivo! Las personas que desayunan controlan mejor su peso, se sienten mejor y comen menos luego durante el día.

Cinco ideas para “arrancar rápido”

- Manzanas, queso y galletas integrales
- Mantequilla de maní (cacahuete) en tostadas integrales, con rodajas de banana
- Huevos revueltos con salsa, envueltos en una tortilla
- Yogur descremado sobre fruta picada y cereal integral listo para comer
- Las sobras de pizza pueden ser un excelente desayuno... sólo debe agregar un vaso de leche o jugo 100% natural

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY

 EXTENSION

Food Sense
Community-Based Nutrition Education

