

Avena y moras

Bajo en grasa / Bajo en sodio / Fuente de calcio / Fuente de fibra / Fuente de proteínas / Nutrición en la cocina **



INGREDIENTES:

- 1 taza de hojuelas de avena sin cocer
- 1 taza de yogur natural o con sabor, bajo en grasa
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de moras
- ½ taza de trocitos de manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Requiere refrigeración: 6 a 12 horas

Porciones: 4

PREPARACIÓN:

1. En un tazón mediano, mezclar la avena, el yogur y la leche.
2. Añadir las moras y la manzana.
3. Cubrir y refrigerar de 6 a 12 horas.
4. Servir, se puede disfrutar en el desayuno, como snack o parte de la merienda.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		%VNR*
Tamaño de la porción	1 taza (150 g)	
Calorías	160 kcal	
Proteínas	8 g	
Grasas	3 g	
Grasas saturadas	1 g	
Colesterol	5 mg	
Hidratos de carbono	27 g	
Azúcares	9 g	
Fibra	3 g	
Sodio	55 mg	
Calcio	162 mg	18%
Hierro	1 mg	6%
Vitamina A	27 µg	5%
Vitamina D	0 µg	0%
Vitamina C	8 mg	13%

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apeados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.