

Avena Cremosa con Pasas

Un desayuno caliente para comenzar el día.

INGREDIENTES

- 1-1/2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas de leche
- 1 cucharadita de sal
- 1-1/2 tazas de avena de cocción rápida, sin cocinar
- 2/3 taza de pasas californianas

PREPARACIÓN

Hierve el agua, la leche y la sal, revuelve y añade la avena y las pasas. Reduce y cocina a fuego lento por cinco minutos, revolviendo ocasionalmente. Cubre, retira la olla del fuego y deja que se asiente por algunos minutos antes de servir.

Sirve: 5

Valor nutritivo (por porción)

Calorías 190 (15% de grasa); Grasa Total 3.5g (sat 1g, mono <1g, poli <1g);
Colesterol 5mg; Proteína 6g; Carbohidratos 36g; Fibra 3g; Hierro 2mg; Sodio 650mg;
Calcio 109mg;

