



Avena horneada con duraznos

¿Está cansado de la misma avena de siempre? Pruebe esta receta fácil de preparar con duraznos.

Edades: de 3 a 5 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

¾ tazas (2½ oz) de avena en copos, seca (no instantánea)

½ taza de leche, baja en grasa (1%)

2 tazas de duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos

1 cucharada de jarabe de arce

1 cucharadita de canela, molida

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 400 °F.
3. Rocíe un molde para hornear (8" x 8") con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón pequeño, combine la avena, la leche, los duraznos, el jarabe de arce y la canela. Revuelva.
5. Coloque la mezcla de avena en la bandeja para hornear.
6. Hornee durante 30 minutos o hasta que esté burbujeante y dorada. Caliente la avena hasta que alcance una temperatura mínima de 140 °F durante al menos 15 segundos.
7. Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Revuelva suavemente con una cuchara antes de servir.
8. Sirva ½ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de avena horneada con duraznos

Nutrientes	Cantidad
Calorías	89
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	18 mg
Carbohidrato total	17 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	7 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	32 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de frutas
½ onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/ procesadas con productos de trigo.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método B de la Hoja de Análisis de Recetas.