



Desayuno fácil de avena con bayas

Una nueva versión de un antiguo favorito. Pruebe este desayuno rico en grano integral que no requiere cocción y se puede preparar de antemano.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

½ taza de leche, baja en grasa (1%)

1½ tazas de yogur griego, sin grasa (descremado), de vainilla

1 cucharada + 1 cucharadita de miel, pasteurizada

½ cucharadita de extracto de vainilla

2 tazas (6½ oz) de avena, instantánea

6 tazas (1 lb 11 oz) de arándanos, moras y frambuesas, enteras, congeladas, sin endulzantes

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. En un tazón grande, mezcle la leche, el yogur griego, la miel y el extracto de vainilla. Revuelva.
3. Agregue la avena. Mezcle bien.
4. Agregue las bayas. Revuelva.
5. Cubra y refrigere durante 8–12 horas a una temperatura de 40 °F o más baja.
6. Retire del refrigerador y revuelva.
7. Sirva 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga la avena refrigerada a una temperatura de 40 °F o más baja.



la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de desayuno fácil de avena con bayas

Nutrientes	Cantidad
Calorías	256
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 mg
Sodio	29 mg
Carbohidrato total	45 g
Fibra dietética	9 g
Azúcares totales	17 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	137 mg
Hierro	3 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

½ taza de frutas
½ onza equivalente de sustitutos de carne
1 onza equivalente de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (leche y yogur).** Es posible que algunas avenas sean producidas/procesadas con productos de trigo.
- El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- Para el desayuno, usted puede acreditar los granos o las carnes/sustitutos de carne en la receta para la comida reembolsable.
- Las carnes/sustitutos de carne se pueden servir en lugar del componente de granos integrales hasta 3 veces por semana en el desayuno del CACFP.
- Las comidas como una oportunidad de aprendizaje: Es posible que a los niños no les resulte fácil reconocer el yogur (ya que no es visible) como el componente de sustitutos de carne de la comida. El servir esta avena junto con otra carne/sustituto de carne visible, tal como nueces trituradas o una cucharada de yogur por encima, puede ayudarle a los niños a aprender sobre las carnes/sustitutos de carne como parte de una comida balanceada.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.