



## Avena horneada con duraznos

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

**Edades:** de 6 a 18 años

**Rinde:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

### los INGREDIENTES

#### Aceite en aerosol para cocinar

**1½ tazas (4½ oz)** de avena en copos, seca (no instantánea)

**1 taza** de leche, baja en grasa (1%)

**4 tazas** de duraznos, enlatados en almíbar ligero, escurridos, en cubos

**2 cucharadas** de jarabe de arce

**2 cucharaditas** 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 (9" x 13") 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 el molde 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 1 taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 taza de avena horneada con duraznos

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>177</b>

<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
<b>Sodio</b>	<b>36 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>34 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	13 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>5 g</b>

Vitamina D	N/A
Calcio	63 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](https://TeamNutrition.USDA.gov)


*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas  
1 onza equivalente de granos 

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche.** Es posible que algunas avenas sean producidas/ procesadas con otros 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.

