

Avena con Coco



Sirve:

2 raciones

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

¼ cucharadita de
extracto de vainilla

(1.25
mL)

Preparación :

1. Pon el agua, la canela, el coco, la vainilla, la sal y el sirope de arce en una cacerola a fuego medio-alto.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, añade los copos de avena. Tapa, baja el fuego a medio-bajo y cocina durante 5 minutos.
3. Sirve caliente con sirope de arce, plátano y nueces por encima, si lo deseas.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 236
Grasa Total: 7g
Grasa 4g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 300mg
Carbohidratos: 36g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 7g