

## Avena con Manzana y Canela



### Sirve:

2 raciones de aproximadamente 7 onzas cada una

### Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

**Valora:** ☆☆☆☆☆

### Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

240 mililitros  
de agua

(1  
taza)

156 gramos  
de copos de avena tradicional (no rápida)

(1  
taza)

25 gramos  
de azúcar o jarabe de arce

(2  
cucharadas)

### Preparación :

1. En la unidad a fuego medio-alto, agrega el agua, las manzanas, la canela, la sal y el azúcar. Tapa y cocina.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, agrega la avena. Tapa, baja el fuego y cocina durante 5 minutos.
3. Para dar más sabor, espolvorea con edulcorante adicional, añade más manzanas u otras frutas y leche de almendras, si deseas.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 219  
**Grasa Total:** 3g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 294mg  
**Carbohidratos:** 42g  
**Fibra** 5g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 15g  
**Proteína:** 7g