

## Avena con Manzana y Canela



### Sirve:

2 raciones de aproximadamente 7 onzas cada una

### Pieza:

Unidad de 1 Qt. (0,9 L) con Tapa

### Valora:

Seleccionar valoración Give Avena con Manzana y Canela 1/5  
Give Avena con Manzana y Canela 2/5 Give Avena con Manzana y  
Canela 3/5 Give Avena con Manzana y Canela 4/5 Give Avena con  
Manzana y Canela 5/5

### 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)  
31  
gramos  
manzana picada  
(¼  
taza)  
1,5  
gramos

de sal

( $\frac{1}{4}$

cucharadita)

1

gramo

de canela

( $\frac{1}{4}$

cucharadita)

1,25

mililitros

de extracto de vainilla (opcional)

( $\frac{1}{4}$

cucharadita)

### **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 Saturada:**

1g

**Colesterol:**

0mg

**Sodio:**

294mg

**Carbohidratos:**

42g

**Fibra Dietética:**

5g

**Azúcar:**

15g

**Proteína:**

7g