Avena Cortada

Prep:

5 minutos

Total:

40 minutos

Sirve:

3 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
9" Small Skillet with Cover
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

¡Qué deliciosa manera de empezar el día! La avena cortada está menos procesada que la avena normal y tiene más fibra, proteínas y nutrientes.

- 1 taza de avena cortada (176 g)
- 3 tazas de agua (700 ml)
- ¼ taza de nueces pecanas, picadas (27 g)
- 1 plátano, cortado a rodajas con Cono #4

Preparación :

1. Combina la avena y el agua en la sartén y tapa. Pon a fuego medio.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a media-baja y cocina 35 minutos.
3. Añade el plátano y las nueces pecanas. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 324
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 8mg
Carbohidratos: 49g
Fibra Dietética: 9g
Azúcar: 5g
Proteína: 11g