

## Cereales Integrales con Calabaza (para niños pequeños)



**Prep:**

5 minutos

**Total:**

20 minutos

**Sirve:**

2 tazas

**Pieza:**

Saladmaster Food Processor  
1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

**Valora:** ☆☆☆☆☆

**Contribuido por:**

Katherine Lawrence  
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e  
instructora de nutrición para el programa eCornell basado en  
nutrición vegetariana

[Agregar un Comentario](#)

**Descripción de la Receta:**

Esta receta es un gran desayuno caliente para los niños pequeños - está llena de fibra y proteína y la calabaza proporciona beta-caroteno para fortalecer su sistema inmunológico. La dulzura de la calabaza también elimina la necesidad de añadir edulcorantes adicionales.

½ taza de  
mezcla de 7 cereales integrales (Bob's Red Mill)

(82  
g)

1½ tazas de  
agua

(350  
ml)

½ taza de  
calabaza

(70  
g)

**Preparación :**

1. Añade los cereales y el agua al cazo y remueve.
2. Corta en juliana la calabaza con el Cono #2. Añade al cazo.
3. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a medio-bajo y cocina 10 minutos. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 156  
**Grasa Total:** 2g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 7mg  
**Carbohidratos:** 32g  
**Fibra** 7g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 6g