Cereal + Leche = ¡Mmm!

Los cereales de grano entero y ***la leche*** constituyen una comida saludable en cualquier momento del día.

dairymakessense.com

Midwest Dairy COUNCIL

Granola de avena tostada con leche baja en grasa

Porciones: 9
Tiempo de preparación: 12 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes:

½ taza de jugo natural de manzana
⅓ de taza de jarabe de arce
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de canela
4 ½ tazas de avena tradicional cruda
⅓ de taza de almendras picadas
⅔ taza de pasas o arándanos secos

Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 grados.
2. En un recipente grande, mezcla el jugo de manzana, el jarabe de arce, el aceite vegetal y la canela.
3. Revuelve la avena y las amendras.
4. Extiende la mezcla sobre un molde grande para hornear forrado con papel de aluminio.
5. Hornea durante 20 a 25 minutos, revolviendo al menos dos veces durante el tiempo de horneado. Mira atentamente cuando se dore.
6. Deja enfriar la mezcla en el molde antes de añadir las pasas.

Para servir, vierte 1 taza de leche baja en grasa en ½ taza de granola.

Información nutricional por porción (con leche baja en grasa):

Calorías: 390 Grasa total: 10 g Grasa Saturada: 2 g Colesterol: 10 mg
Sodio: 115 mg Carbohidratos: 59 g Fibra dietaria: 5 g Proteína: 16 g
Calcio: 35% del valor diario

This recipe card is printed with permission by the Midwest Dairy Council.

Missouri Department of Health and Senior Services • 573-751-6204 • health.mo.gov/wic

An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.
USDA is an equal opportunity provider and employer.

WIC-841 (12/14)