

# Avena con Chocolate Alemán

1 Porcion = 1 Tazón

## Tips de Avena



### Cómo Almacenar

Almacenar a temperatura ambiente en un recipiente sellado.



### Cómo Utilizar

Utilice avena en recetas dulces o saladas, como avena al horno o un aglutinante para pastel de carne.



### Beneficios de la Salud

La avena es una buena fuente de fibra y prebióticos que son buenos para la salud intestinal.

## INGREDIENTES

- ½ taza avena, cruda
- ½ taza de leche baja en grasa o descremada
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de cacao en polvo
- 1 cucharada de nueces pecanas picadas
- 1 cucharada de hojuelas de coco tostadas sin azúcar

## DIRECCIONES

- Agregue avena, leche, miel, cacao en polvo y nueces a un tazón pequeño, frasco o recipiente sellado. Mezcle bien para combinar.
- Cubre y refrigere durante la noche.
- Cubre con joyuelas de coco.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Bowl</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>300</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 13g	<b>17%</b>
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 42g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 6g Added Sugars	<b>12%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 180mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 405mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[chefsfa.org/recipes](https://chefsfa.org/recipes)



[www.chefsfa.org](https://www.chefsfa.org)  
5200 Historic Old Hwy 90  
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education  
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de  
igualdad de oportunidades.



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program