



Bocados De Proteína De Avena Y Canela

24 porciones • 1 porcion = 1 Bocado

Consejos Sobre Avena



Como Almacenar

Almacenar en un lugar fresco, limpio y seco.



Como Usar

Úselo en productos horneados, panqueques y hamburguesas o cobra con fruta.



Beneficios Para La Salud

Reduce el azúcar en la sangre, promueve niveles saludables de colesterol y la salud del corazón.

INGREDIENTES

- 1 taza avena
- 1/3 taza leche en polvo
- 1/2 taza mantequilla de girasol
- 1/4 taza miel
- 1 cucharadita vainila
- 1/2 cucharadita canela molida
- 1/3 taza cereal de arroz inflado
- 1/3 taza de pasas o chispas de chocolate

INSTRUCCIONES

- En un tazón grande agregue todos los ingredientes. Con las manos, mezcle bien hasta que se combinen.
- Saque una cucharada de la mezcla y enrolle en bocados. Si la mezcla queda pegajosa, agregue un poco más de avena. Si está muy seca añada un poco más de mantequilla de girasol.
- Coloque los bocados en una bandeja para hornear y refrigere durante al menos de una hora. Se pueden guardar en el refrigerador hasta por una semana.

Nutrition Facts

24 servings per container	
Serving size	1 (17g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 71mg	2%

*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
chefsa.org/recipes



www.chefsa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.

