

Avena de Refrigerador con Plátano y Mantequilla de Maní

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: ½ taza de avena

PORCIONES: 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- ½ plátano mediano
- ½ taza de avena
- ½ taza leche de vaca, almendra o soya

DIRECCIONES:

1. Añade la avena y la leche en un frasco o contenedor.
2. Añade la mantequilla de maní al contenedor y mezcla.
3. Corta el plátano en rebanadas y añade al contenedor.
4. Tapa el frasco o contenedor y ponlo en el refrigerador por la noche.
5. Saca el contenedor del refrigerador en la mañana y disfruta.



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Calorías	446
Grasa total	20 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	6 mg
Sodio	180 mg
Carbohidrato total	51 g
Fibra	7 g
Azúcar	18 g
Incluye 2 g de azúcar agregado	
Proteína	19 g
Fósforo	395 mg
Potasio	783 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Contenedor o frasco de conserva
- Cuchillo
- Refrigerador

Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

Recetas adicionales disponibles en healthyshelves.org