

Avena con Arándanos al Horno

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2/3 tazas

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10-15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 minutos

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de salsa de manzana sin azúcar
- 2 huevos
- 4 paquetes (4 gramos) de Splenda
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela
- 1 ¼ tazas de avena
- 3 tazas de avena
- 1 taza de arándanos congelados



DIRECCIONES:

1. Engrasa ligeramente el molde para hornear (9 X 9) con aceite.
2. En un tazón pequeño, bate los huevos, Splenda y los otros ingredientes menos la avena y la leche.
3. En un tazón grande, mezcla la leche y la avena.
4. Combina la leche y la avena con los otros ingredientes.
5. Añade la taza de arándanos congelados y mezcla.
6. Vierte la mezcla en el molde para hornear y cubre con papel de aluminio.
7. Refrigerera durante la noche.
8. En la mañana, retira el papel y hornea a 350 grados por 35 minutos.

CONSEJO PARA LA RECETA:

- Puedes sustituir 1 taza de manzanas cortadas en cuadritos o duraznos por los arándanos.

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Caloría	171
Contenido graso total	4 g
Graso saturado	1 g
Colesterol	48 mg
Sodio	126 mg
Carbohidratos totales	27 g

Fibra	4 g
Azúcar	5 g
Azúcar añadido	0 g
Proteína	7 g
Fósforo	208 mg
Potasio	212 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Molde para hornear (9x9)
- Aerosol antiadherente
- Espátula
- Tazones de mezclar pequeños y grandes
- Papel de aluminio