

# AVENA CON COMPOTA DE MANZANA HORNEADA



**INGREDIENTES** Sirve: 6 | porción: 1/6 del plato

---



**copos de avena**  
3 tazas



**azúcar morena**  
1/4 taza



**sal**  
1/2 cucharadita



**canela en polvo**  
1 cucharadita



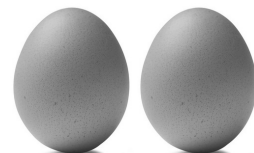
**polvo de hornear**  
2 cucharaditas



**leche con 1% de  
grasa**  
1 taza



**compota de manzana**  
1/2 taza



**huevos batidos**  
2 medianos



# INSTRUCCIONES

## 1. ENGRASE UN MOLDE DE HORNEAR



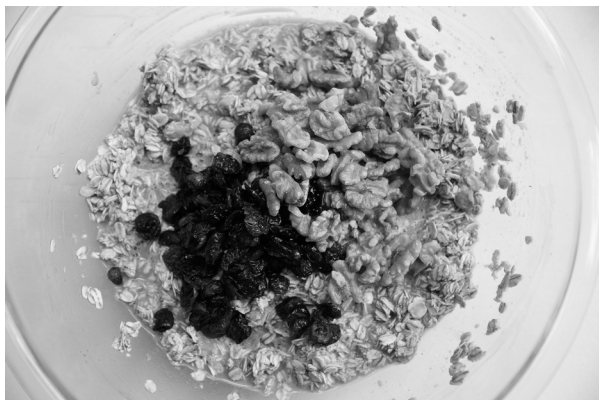
Precalente el horno a 350°F. Engrase un molde de hornear de 8 x 8 pulgadas.

## 2. MEZCLE LOS INGREDIENTES DE LA AVENA



Combine la avena, la azúcar, la sal, la canela en polvo, y el polvo de hornear en un tazón. Añada la leche, la compota de manzana y los huevos. Mezcle bien.

## 3. AÑADA SABORES



Pruebe algunas de estas combinaciones de sabores añadiendo los ingredientes a la masa antes de hornear:

## 4. HORNÉE LA AVENA



Vierta la avena en el molde de hornear y cocine por 15 a 20 minutos, o hasta que los bordes estén dorados. Saque del horno y deje enfriar. Corte las barras en 9 porciones.

- **Crujiente de manzana:** 1 lata de manzanas picadas y la canela adicional
- **Fruta y Nueces:** 1/2 taza arándanos secos & 1/2 taza cualquier tipo de nuez
- **Estilo Elvis:** 3 cucharadas de mantequilla de cacahuete y 2 plátanos, picados
- **Mono Macizo:** 1/2 taza nueces, 1/2 taza pepitas de chocolate, 1 plátano majado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL *incluyendo la capa de fruta y nueces*

Calorías: 340      Carbohidratos Totales: 50g      Proteínas: 11g  
Grasa Total: 12g      Fibra Dietética: 5g      Sodio: 240mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

