

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



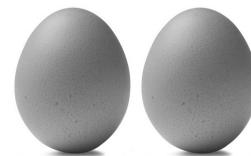
polvo de hornear
2 cucharaditas



leche con 1% de grasa
1 taza



compota de manzana
1/2 taza



huevos batidos
2 medianos



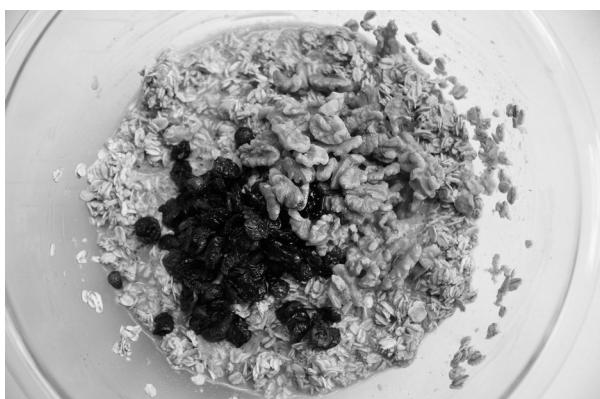
INSTRUCCIONES

1. ENGRASE UN MOLDE DE HORNEAR



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

3. AÑADA SABORES



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

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.

4. HORNEE 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 cacahuate 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 