

AVENA AL HORNO CON COMPOTA DE MANZANA



INGREDIENTES Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1/6 de un plato



Hojuelas de Avena
3 tazas



Azúcar moreno
1/4 taza



Sal
1/2 cucharadita



Canela
1 cucharadita



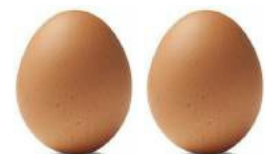
Polvo para hornear
2 cucharaditas



Leche 1%
1 taza



Compota de manzana
1/2 taza



Huevos, revueltos
2 tamaño medio

INSTRUCCIONES

1. ENGRASAR EL MOLDE



Precalente el horno a 350°F. Engrase un molde para hornear de 8x8 pulgadas.

2. MEZCLAR LOS INGREDIENTES DE LA AVENA



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

3. AÑADIR SABORES



Pruebe algunas de estas combinaciones de sabores mezclando los ingredientes en la masa antes de hornear:

4. HORNEAR LA AVENA



Vierta la harina de avena en el molde y hornee durante 15-20 minutos o hasta que los bordes estén dorados. Retire del horno y deje enfriar las barras completamente. Corte las barras en 9 porciones.

- **Apple Crisp:** 1 lata de manzanas troceadas y canela extra
- **Fruit & Nut:** 1/2 taza de arándanos secos y 1/2 taza de nueces (o cualquier fruto seco)
- **Elvis Style:** 3 cucharadas de mantequilla de maní y 2 bananas cortadas en dados
- **Chunky Monkey:** 1/2 taza de nueces, 1/2 taza de trocitos de chocolate, 1 banana machacada

NUTRITION INFORMATION

Calorías: 340

Carbohidratos totales: 50g

Proteína: 11g

Grasas totales: 12g

Fibra dietética: 5g

Sodio: 240mg