

Avena cocida



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 1

Prep: 2 minutos | **Cocinar:** 2 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche de su elección*
- 1/2 taza de agua
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

Microondas:

- Ponga todos los ingredientes en un recipiente mediano apto para microondas y mezcla. Caliéntalo en el microondas al nivel más alto durante 2 minutos. Sigue calentándolo en incrementos de 15 segundos hasta que la avena se esponje y suavice. Sigue este tiempo de cocción si es su primera vez cocinando avena. Para la próxima vez que prepares esta receta, podrás ajustar el tiempo de cocción necesario o a su gusto. Revuelve antes de servir.

Estufa:

- En una cacerola pequeña, lleva a ebullición el agua y la leche. Baja el fuego y agregue la avena. Cocina, revolviendo de vez en cuando, hasta que la avena esté suave y haya absorbido la mayor parte del líquido, aproximadamente 5 minutos. Retira del fuego, cubre y deja reposar durante 2-3 minutos.

Notas:

- *Sustitutos: En vez de usar la mitad leche y mitad agua, puede elegir usar solo leche o agua. También puede usar la leche de su preferencia.
- Siéntese libre de agregar cualquier tipo de fruta, especias, miel, cacao, nueces o semillas.



Información Nutricional

Porción: 1

Calorías	364
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	208 mg
Carbohidratos	58 g
Fibra	8 g
Azúcares	8 g
Proteína	17 g

Fuente de receta:
Feltgoodfoodie.net