



Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

## Obtenga más Granos Enteros de la Avena ¡Pruebe estas maneras creativas de comerlos!

- Añada un puñado o dos de avena cruda a sus panecillos, panqueques o licuados favoritos.
- Haga una **Avena al Horno con Especies y Manzanas**. (Ver la receta al reverso).
- Use avena en recetas como **Granola a la Sartén** o **Barras de Granola sin Hornear para el Desayuno**; en la página [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es).

Pruebe los siguientes ingredientes en la avena caliente:

<b>Fruta fresca:</b> plátano en rebanadas o manzanas picadas
<b>Fruta seca:</b> pasas, arándanos (cranberries) o albaricoques picados
<b>Frutas congeladas:</b> moras azules (blueberries) o frambuesas
<b>Fruta enlatada:</b> duraznos o puré de manzana
<b>Verduras frescas:</b> zanahorias ralladas
<b>Verduras enlatadas:</b> calabaza
<b>Semillas o nueces:</b> cacahuates (maní) picados o nueces
<b>Especies:</b> Canela o especias de pay de calabaza

## Consejos para Ahorrar Dinero



- ✓ Súrtase de avena de la sección de comidas a granel.
- ✓ Guarde la avena en recipientes totalmente herméticos, tales como un frasco de vidrio limpio o un recipiente de plástico para guardar alimentos.

Manténgase Conectado



## Los Niños Pueden....



- ☼ agregar frutas o ingredientes secos a la avena caliente.
- ☼ agregar la avena cruda a su licuado favorito.
- ☼ mezclar los ingredientes para una **Avena al Horno con Especies y Manzanas**.

## Ahorre Tiempo con Recetas con Avena

**Avena fría.** Para una porción, mezcle en un recipiente ½ taza de avena y una taza de yogur o leche. Refrigérela toda la noche. En la mañana, saque la avena y agréguele fruta y un poco de yogur o leche. ¡Revuélvala bien y disfrútela!

**Avena caliente.** Para una porción, mezcle en un recipiente a prueba de microondas ½ taza de avena y una taza de agua o leche. Luego caliéntela por 1 a 3 minutos. Pause el microondas un momento y revuelva una o dos veces para prevenir que la avena caliente se derrame del recipiente.

## Lista Mensual del Héroe de Alimentos

- Agregar frutas frescas o secas a su avena.
- Dejar que sus niños agreguen la avena a su licuado favorito.
- \_\_\_\_\_



[FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es)





# Avena al Horno con Especies y Manzanas



## Ingredientes

- 1 **huevo** batido
- 1/2 taza de **puré de manzana**
- 1 1/2 taza de **leche** 1% o sin grasa
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 2 cucharadas de **aceite**
- 1 **manzana** picada en pedacitos (aproximadamente 1 1/2 taza)
- 2 tazas de **avena** (rolled oats)
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- 1/4 de cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **canela**

## INGREDIENTES (de la parte de encima)

- 2 cucharadas de **azúcar morena**
- 2 cucharadas de **nueces** picadas

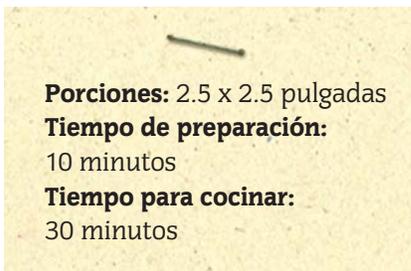
## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 8" x 8".
2. Combine el huevo, el puré de manzana, la leche, la vainilla y el aceite en un tazón. Añada la manzana.
3. En otro tazón, mezcle la avena, el polvo de hornear, la sal y la canela. Añada a los ingredientes líquidos y mezcle bien.
4. Vierta la mezcla en un molde para hornear y póngalo en el horno por 25 minutos.
5. Retire el recipiente del horno, espolvoree con la azúcar morena y las nueces por encima.
6. Regrese el recipiente al horno y cocine por 3 a 4 minutos hasta que la parte superior quede dorada y el azúcar haga burbujas.
7. Sirva tibio. Refrigere los sobrantes dentro de las 2 horas.

## Nota

Sustituya otra fruta por la manzana. Pruebe con bananas, peras, moras azules o una mezcla de ellas.

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite [www.foodhero.org/es](http://www.foodhero.org/es)



## Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 2.5 x 2.5 pulgadas (109g)  
Porciones por Envase 9

Cantidad Por Porción	
Calorías	160
Calorías de Grasa 50	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 6g	<b>9%</b>
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans (transgénica) 0g	
<b>Colesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodio</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Carbohidratos Total</b> 22g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 9g	
<b>Proteínas</b> 6g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 2%

Calcio 10% • Hierro 6%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las calorías que usted necesite:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,300mg	2,300mg
Carbohidrato Total	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4

©2013 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por e alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.