Banana split con avena

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 2 minutos. | Tiempo total: 4 minutos.

Equipamiento:
Tazón de cereal apto para microondas
Tazas y cucharas medidoras
Microondas

Utensilios:
Cuchara

Ingredientes

1/3 taza de avena de cocción rápida
1/8 cucharadita de sal
3/4 taza de agua muy caliente
1/2 banana, en rebanadas
1/4 taza de piña en lata en su jugo, escurrida
1/4 taza de fresas frescas, en rebanadas
1/2 taza de yogur helado con bajo contenido de grasa

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. En un tazón de cereal apto para microondas, combine la avena y la sal; agregue el agua y revuelva.

3. Cocine en el microondas a temperatura alta por 1 minuto y revuelva. Cocine en el microondas a temperatura alta 1 minuto más y vuelva a revolver.
4. Cocine en el microondas a temperatura alta 1 minuto más hasta que el cereal alcance la consistencia deseada. Vuelva a revolver.
5. Termine con la fruta y el yogur helado.

Información nutricional:

Calorías 270 Grasas totales 3 g Sodio 440 mg
Carbohidratos totales 55 g Proteína 9 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo.
http://www.section508.gov/ Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.