

Zoats de Calabacín y Avena

4 porciones

Las verduras proveen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, folato (ácido fólico), potasio y fibra alimentaria. Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes.

- 1 taza de calabacín (zucchini), frotado suavemente con agua corriente fría, rallado
- 2 tazas de agua o leche baja en grasa
- 1 taza de avena arrollada o rápida
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla de maní (opcional)
- 1 plátano pequeño, frotado suavemente con agua corriente fría, pelado y cortado en rodajas (opcional)
- 1 cucharada de chips de chocolate (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano que se pueda usar en el microondas, combine el calabacín, el agua o la leche, la avena, la canela y la vainilla.
3. Cocine en el microondas durante 1 minuto. Revuelva.
4. Cocine en el microondas un minuto. Revuelva. Continúe este proceso hasta que la avena esté suave.
5. Agregue la mantequilla de maní si lo desea. Cubra con rodajas de plátano opcionales y chispas de chocolate.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 86, Grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 8mg, Total de Carbohidratos 15g, Fibra Dietética 2g, Proteína 3g.