

Pastel para Levantarse

Porciones 4

Ingredientes:

- 1 taza duraznos enlatados, drenados y rebanados
- 1 taza peras enlatadas, drenadas y rebanadas
- 6 ciruela-pasa –cada una cortada por la mitad
- 1/4 cucharadita extracto de vainilla
- 1 naranja
- 1 taza granola, baja en grasa



Preparación:

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de monda de la naranja, luego, córtela por mitad y exprima 1/4 de su jugo. Agregue la monda y el jugo a la mezcla de frutas. Agite.
3. Coloque la granola como adorno encima de la mezcla anterior.
4. Caliente en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.

NOTA: Las ciruelas secas son lo mismo que las ciruelas pasas.

Source: <https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/rise-and-shine-cobbler>

| Datos de Nutrición | | |
|--|---------------|--|
| Tamaño de la Porción 1/4 de la receta (201g) | | |
| Raciones por Envase 4 | | |
| Cantidad de la Porción 1 | | |
| Contenido Calórico 215 | | |
| % Valores Diarios * | | |
| Grasa Total 2g | | |
| Grasa Saturada 0g | | |
| Acido Graso Trans 0g | | |
| Colesterol 0mg | | |
| Sodio 65mg | | |
| Carbohidrato Total 51g | | |
| Fibra Dietética 5g | | |
| Azúcares 29g | | |
| Proteínas 3g | | |
| Vitamina D 1mcg RAE | Potasio 371mg | |
| Calcio 39mg | Hierro 2mg | |

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Pastel para Levantarse

Porciones 4

Ingredientes:

- 1 taza duraznos enlatados, drenados y rebanados
- 1 taza peras enlatadas, drenadas y rebanadas
- 6 ciruela-pasa –cada una cortada por la mitad
- 1/4 cucharadita extracto de vainilla
- 1 naranja
- 1 taza granola, baja en grasa



Preparación:

1. En un recipiente para microondas grande, mezcle los duraznos, peras, ciruelas, y extracto de vainilla.
2. Ralle el equivalente a 1 cucharadita de monda de la naranja, luego, córtela por mitad y exprima 1/4 de su jugo. Agregue la monda y el jugo a la mezcla de frutas. Agite.
3. Coloque la granola como adorno encima de la mezcla anterior.
4. Caliente en el microondas durante 5 minutos. Después deje reposar durante 2 minutos.
5. Coloque 4 cucharadas en 4 platitos y sirva calentito.

NOTA: Las ciruelas secas son lo mismo que las ciruelas pasas.

Source: <https://www.choosemyplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/rise-and-shine-cobbler>

| Datos de Nutrición | | |
|--|---------------|--|
| Tamaño de la Porción 1/4 de la receta (201g) | | |
| Raciones por Envase 4 | | |
| Cantidad de la Porción 1 | | |
| Contenido Calórico 215 | | |
| % Valores Diarios * | | |
| Grasa Total 2g | | |
| Grasa Saturada 0g | | |
| Acido Graso Trans 0g | | |
| Colesterol 0mg | | |
| Sodio 65mg | | |
| Carbohidrato Total 51g | | |
| Fibra Dietética 5g | | |
| Azúcares 29g | | |
| Proteínas 3g | | |
| Vitamina D 1mcg RAE | Potasio 371mg | |
| Calcio 39mg | Hierro 2mg | |

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.