

# Avena de pastel de zanahoria

Tiempo total: 20 min  
Tiempo para cocinar: 10 min  
Raciones: 4  
Tamaño de la porción: 1/2  
taza



## Ingredientes

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ¼ taza de pasas
- ½ manzana, picada
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas
- ¼ taza de yogur de vainilla

## Instrucciones

1. Agregue 2 tazas de agua a la olla y deje hervir.
2. Añada la avena, zanahorias, pasas, manzana, canela, jengibre, nuez moscada, azúcar morena y sal.
3. Cocine 5-10 minutos hasta que la mayoría del agua se absorba, revolviendo regularmente.
4. Sirva con las semillas de girasol tostadas y una cucharada de yogur de vainilla encima.



Public Health Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

