

# Avena con fruta fresca

Rinde: 1 taza (para 1 o 2 niños)

## Ingredientes

1/2 taza de avena instantánea o salvado de avena

3/4 de taza o 1 taza de agua hirviendo (más o menos, a gusto)

1/2 taza de frutas frescas o secas cortadas en cubos

1 pizca de canela

1 cucharada SunButter (mantequilla de semilla de girasol)  
(opcional)

1 chorrito de miel



## Instrucciones para adultos

Hierva el agua para verter la avena (primero deje que los niños midan la avena).

## Instrucciones para niños

- Mide la avena en un bol mediano. Pídele a un adulto que te ayude a volcar agua caliente sobre la avena; comienza con 3/4 de taza de agua hirviendo (agrega más a gusto). Revuelve el agua y la avena para que se mezclen. Deja reposar la avena 2-3 minutos hasta que se enfríe.
- Mientras se enfría la avena, con un cuchillo de plástico, corta la fruta fresca en rebanadas.
- Divide la avena en porciones de 1/2 taza. Agrega fruta, canela, mantequilla de semilla de girasol y miel a la avena.
- Revuelve, y ¡a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios  
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en [www.foodliteracycenter.org](http://www.foodliteracycenter.org)

