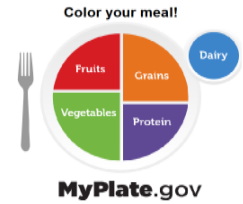




AVENA CON MANZANA



Tamaño de porción: ½ taza Número de porciones: 4

Ingredientes

1 manzana mediana, en cubos

1/3 taza de agua

Una pizca de nuez moscada

1/3 taza de jugo de manzana 100%

Una pizca de canela en polvo

1/3 taza de avena de cocimiento rápido, cruda

Instrucciones

1. Combine el agua, el jugo y las especias y deje hervir.
2. Añada la manzana y deje cocer por 5 minutos, o hasta que suavice.
3. Añada la avena y deje cocer por 1 a 2 minutos, moviendo constantemente.
4. Cubra y deje reposar por unos minutos antes de servir.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.