

Avena de la cosecha de manzana



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 2½ tazas de agua
- 1½ tazas de avena de cocción rápida
- 1 manzana, pelada y rallada
- 1 cucharadita de especias para pastel de manzana

PREPARACIÓN:

1. Combine el agua y la avena en una olla y hierva.
2. Cocine aproximadamente 1 minuto a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue las manzanas ralladas a la olla.
4. Retire del fuego, cubra y deje reposar por 5 minutos, hasta que esté espeso y cremoso.
5. Divida en 4 tazones.
6. ¡Come y disfruta!

Yield: 4 porciones
Source: eatfresh.org

Avena de la cosecha de manzana



Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 2½ tazas de agua
- 1½ tazas de avena de cocción rápida
- 1 manzana, pelada y rallada
- 1 cucharadita de especias para pastel de manzana

PREPARACIÓN:

1. Combine el agua y la avena en una olla y hierva.
2. Cocine aproximadamente 1 minuto a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue las manzanas ralladas a la olla.
4. Retire del fuego, cubra y deje reposar por 5 minutos, hasta que esté espeso y cremoso.
5. Divida en 4 tazones.
6. ¡Come y disfruta!

Yield: 4 porciones
Source: eatfresh.org