

Avena Horneada con Manzana y Canela

Porción: 1 barra | Porciones por receta: 6 | Saludable para el corazón



INGREDIENTES

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de leche
- 2 huevos
- 3 tazas de avena arrollada
- $\frac{1}{4}$ taza de crema de cacahuete
- $\frac{1}{4}$ taza de puré de manzana sin azúcar (o 1 banana pequeña machacada)
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 1 manzana, picada

DIRECCIONES

- Precalentar el horno a 350°F y aceitar un molde cuadrado de 9 pulgadas.
- En un bol grande, batir la leche, los huevos, la crema de cacahuete y el puré de manzana/banana hasta que quede sin grumos.
- Añadir la avena, la canela y la manzana picada. Mezclar hasta que esté bien combinado.
- Poner la mezcla en el molde preparado y untar uniformemente.
- Hornear durante 35 minutos o hasta que esté dorado y cuajado en el centro.
- Dejar enfriar un poco, cortar en 6 barras y servir. Guardar en el refrigerador.



Calorías por porción: 220 | 8 g grasa total | 30 g carbohidratos totales | 80 mg sodio | 8 g proteína