

## Zoats de Calabacín y Avena

4 porciones

Las verduras proveen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, folato (ácido fólico), potasio y fibra alimentaria. Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes.



### Opcional

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| 1 calabacín pequeño rallado (zucchini) | mantequilla de maní         |
| 2 tazas de agua o leche                | tajadas de banano o manzana |
| 1 taza de hojuelas de avena            | “chips” de chocolate        |
| ½ cucharadita de canela                | nueces                      |
| ½ cucharadita de extracto de vainilla  | fruta seca                  |

1. En un tazón mediano que se pueda usar en el microondas, combine el calabacín, el agua o la leche, la avena, la canela y el extracto de vainilla.
2. Cocine en el microondas durante 1 minuto. Revuelva.
3. Cocine en el microondas un minuto adicional. Revuelva. Continúe este proceso hasta que la avena esté suave.
4. Cubra con los ingredientes deseados.

**Información Nutricional por Porción:** Calorías 83, Total Grasa 1 g, Grasa Saturada 0 g, Sodio 8 mg, Total Carbohidratos 15 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.