

Avena con mantequilla de cacahuete

La avena es fácil de cocinar, es económica y saludable. Tiene mucha fibra y la mayoría de los niños no consume lo suficiente. Cuando la prepara con leche, también tiene mucha proteína para ayudar a su hijo a aguantar hasta la siguiente hora de comer sin sentir hambre.



Sale un tazón de avena (suficiente para que un adulto y un niño pequeño compartan, dependiendo del apetito)

Toma 5 minutos o menos

Ingredientes

- 1 tazón apto para microondas
- 1 taza de avena de preparación rápida
- 1 taza de leche
- 2 Cucharadas de mantequilla de cacahuates [maní]

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón apto para microondas.
2. Cocine por 2 minutos más o menos, hasta que la avena haya absorbido parte de la leche y la mantequilla de cacahuete se haya derretido.
3. ¡Revuelva y coma! La avena se espesará a medida que se enfría.
4. Si le gusta la avena más dulce, agregue por encima como una cucharadita de azúcar.
También queda deliciosa con chispas de chocolate en miniatura espolvoreadas por encima.

CONSEJOS

1. La avena tiende a rebosar por los lados del tazón en el microondas. Si esto le sucede a usted, ¡lo siento! Para evitar que esto pase, haga lo siguiente la próxima vez: gradúe la potencia de su microondas al 50% y aumente el tiempo de cocción a 1-2 minutos.
2. Si está usando hojuelas de avena, tendrá que cocinarla por más tiempo. Es casi imposible cocinar las hojuelas de avena en leche sin que se rebosen A MENOS que reduzca la potencia de su microondas al 50%.

