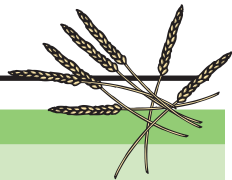


Atol de Avena con Manzana y Canela



Ingredientes:

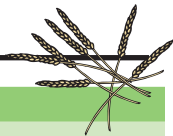
- 1 taza de agua
- 1/4 taza de jugo de manzana 100% natural
- 1 manzana, sin el corazón y cortada en pedazos pequeños
- 2/3 de taza de avena
- 1 cucharadita de canela
- 1 taza de leche 1% o descremada



Instrucciones:

- 1 Combine las manzanas, el jugo de manzana, y el agua en una olla a fuego alto. Deje que hierva.





Instrucciones (cont):

- 2 Agregue la avena y la canela mientras revuelve. Deje que hierva nuevamente y después reduzca el calor al punto bajo.
- 3 Hierva a fuego lento hasta que la avena espese, aproximadamente 3 minutos.
- 4 Sirva en soperas y vierta leche sobre la avena.



Consejos:

Corte las manzanas en pedazos no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada para evitar el ahogo en niños pequeños.

La leche baja en grasa (1% y descremada) es apropiada *solamente* para los niños mayores de dos años.