

Cereales Integrales con Calabaza (para niños pequeños)

**Prep:**

5 minutos

Total:

20 minutos

Makes:

2 tazas

Utensil:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

Rate ☆☆☆☆☆

Recipe:**Contributed By:**

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e
instructora de nutrición para el programa eCornell basado en
nutrición vegetariana
[Write a Review](#)

Recipe Description:

Esta receta es un gran desayuno caliente para los niños pequeños
- está llena de fibra y proteína y la calabaza proporciona beta-
caroteno para fortalecer su sistema inmunológico. La dulzura de la
calabaza también elimina la necesidad de añadir edulcorantes
adicionales.

1/2 taza de
mezcla de 7 cereales integrales (Bob's Red Mill)
(82 g)
1 1/2 tazas de
agua
(350 ml)
1/2 taza de
calabaza
(70 g)

Directions:

1. Añade los cereales y el agua al cazo y remueve.
2. Corta en juliana la calabaza con el Cono #2. Añade al cazo.
3. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a medio-bajo y cocina 10 minutos. Sirve caliente.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 156

Total Fat: 2g

Saturated Fat: 0g

Cholesterol: 0mg

Sodium: 7mg

Total 32g

Carbs:

Dietary Fiber: 7g

Sugar: 2g

Protein: 6g