

# Desayuno

## AVENA CON MANGO



### INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$  taza de avena cocida
- Un mango chico picado
- 3 cucharadas de chí
- 7 ciruelas pasa deshuesadas
- 2 cucharaditas de miel

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente con tapa, vierte los ingredientes en el siguiente orden:
  - La mitad de la avena
  - La mitad del mango
  - Un poco de chí
  - 3 o 4 ciruelas pasa
  - 1 cucharadita de miel
2. Continúa con el resto de los ingredientes siguiendo el mismo orden.
3. Tapa el recipiente.

Aporte nutrimental por una porción

KCAL	GRASA	PROTEÍNA	COLESTEROL	FIBRA
243	4 g	8 g	0 g	7 g

**Platillo Sabio**  
PROFECO

Refrigerios saludables



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**

PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR