

# Avena de calabaza y arándanos

## Ingredientes



1 cucharadita de pimienta molida o "allspice"



1 cucharadita de jengibre molido



1 cucharadita de canela en polvo



1 cucharadita de nuez moscada molida



1 taza de yogur de vainilla



2 ¼ cucharaditas de miel



¾ taza de arándanos secos

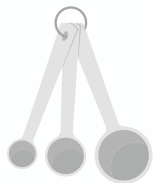


¾ taza de calabaza enlatada



3 tazas de avena de cocción rápida

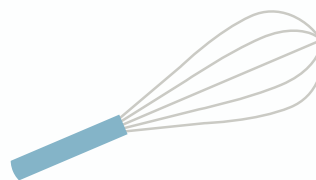
## Utensilios de cocina



cucharas de medir



recipiente pequeño



batidor



tazón para mezclar

# Avena de calabaza y arándanos

## Método

¡Recuerde lavarse las manos antes de comenzar a cocinar!



1

Mezcle la canela, la nuez moscada, el jengibre y la pimienta. Si tiene una mezcla de especias para pastel de calabaza, pueden usar  $1\frac{1}{3}$  cucharadas de esa mezcla.



2

En un tazón, mezcle todos los ingredientes y sirva en tazas individuales. Agrega  $\frac{1}{2}$  taza de agua a cada taza.



3

Agrega  $\frac{1}{2}$  taza de agua a cada taza. Cubra y coloque en el refrigerador durante la noche.



4

¡Sirva y disfrute!