



Avena cremosa de naranja y cereza

¿Por qué esperar hasta la cena para estar sano para los ojos? Esta sencilla receta está repleta de ácidos grasos omega-3, vitamina C, vitamina E, ácido fólico y zinc.

Ingredientes:

- 1-1/2 tazas de leche o leche de soya fortificada con DHA (como Horizon, Organic Valley o Soymilk)
- 2/3 taza de cerezas ácidas secas
- 1 taza de avena a la antigua
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado
- 1 cucharada de nueces picadas (opcional)

Instrucciones:

1. En una cacerola mediana, caliente la leche o la leche de soya y las cerezas a fuego medio alto, revolviendo ocasionalmente para evitar que se quemen. Cuando comience a hervir a fuego lento (aparecen pequeñas burbujas), agregue la avena. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar hasta que la avena esté cocida y se absorba el líquido, aproximadamente 7 minutos. Retira del fuego.
2. Agregue el concentrado de jugo de naranja y revuelva bien. Vierta en tazones y espolvoree con nueces si lo desea. (Maximiza el contenido de vitamina C agregando el jugo de naranja después de cocinar).

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud visual. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Eye Site on Weallness (n.d.). Picaduras para el dolor de ojos: 5 recetas para una visión más saludable. <https://www.eyesiteonwellness.com/eyemed/es/post/bites-for-sore-eyes-5-recipes-for-healthier-vision-2>

eye
Med

 **DELTA DENTAL**®



Creamy orange-cherry oatmeal



Why wait until dinner to get eye-healthy? This simple recipe is bursting with omega-3 fatty acid, vitamin C, vitamin E, folate and zinc.

Ingredients:

- 1-1/2 cups DHA-fortified milk or soymilk (such as Horizon, Organic Valley or Soymilk)
- 2/3 cup dried tart cherries
- 1 cup old-fashioned oats
- 2 tablespoons orange juice concentrate
- 1 tablespoon chopped pecans (optional)

Instructions:

1. In a medium saucepan, heat the milk or soymilk and cherries on medium high, stirring occasionally to prevent burning. When it begins to simmer (small bubbles appear), add oats. Reduce heat and simmer uncovered until oats are cooked and liquid is absorbed, roughly 7 minutes. Remove from heat.
2. Add the orange juice concentrate and stir thoroughly. Pour into bowls and sprinkle with nuts if desired. (You maximize the vitamin C content by adding the orange juice after cooking.)