

All About Oats



Oats are a whole grain that are a great source of fiber!

Oatmeal can be a tasty and filling breakfast!

Add some flavor and texture to your oatmeal by:

- o mixing in some pureed fruits or vegetables like applesauce or canned pumpkin
- o topping with fresh or frozen fruit like bananas or berries
- o adding nuts or seeds like peanuts or almonds
- o season with cinnamon, cocoa powder, or other spices
- o adding some yogurt or milk

There are other great ways to use **oats** in your meals. Try:

- o using oats in any baked recipes such as bread or muffins
- o making baked oatmeal bars or granola
- o adding oats to pancake mix



RECIPE

Microwave Apple Cinnamon Oats



Servings: 2

Prep time: 2 minutes

Cook time: 5 minutes

Ingredients:

1 apple, cored and coarsely chopped

1 cup rolled oats

1/2 teaspoon cinnamon

Pinch of salt

2 cups water

Preparation:

1. Combine the apple, oats, cinnamon, and salt in a large microwave-safe bowl, and stir in the water.

2. Cover and seal with plastic wrap or a tight fitting lid and heat in the microwave on high until apples are soft and most of the liquid is absorbed, about 4 minutes.

3. Serve immediately and enjoy!



Todo sobre la avena



La avena es un grano integral que es una buena fuente de fibra!

La avena es un desayuno delicioso y sólido

Distintas maneras de agregar sabor y textura a su avena:

o mezcle con compota de frutas o puré de vegetales como compota de manzana o puré de calabaza en lata

o Mezcle con fruta fresca o congelada como bananas y bayas

o agregue nueces o semillas como cacahuates o almendras

o condimente con canela, polvo de cocoa, o otros condimentos

o agregue yogur o leche

Distintas maneras de usar la avena en la comida:

o En productos horneados como pan

o En barras de avena o granola

o en recetas de panqueques



RECETA

Avena de manzana y canela hecho en el microondas



Porciones: 2

preparación:

2 minutos

Tiempo para cocinar:

5 minutos

Ingredientes:

1 manzana, tubulada y cortada y pedazos gruesos

1 taza copo de avena

1/2 cucharilla canela

Pisco sal

2 tazas agua

Preparación:

1. Combine la manzana, la avena, la canela, y la sal en un tazón apto para microondas, y agregue el agua .

2. Cubra y selle con envoltura de plástico o una tapa ajustada, caliente en el microondas en alto hasta que las manzanas estén tiernas, y la mayoría del líquido se absorbe, unos 4 minutos.

3. Sirva inmediatamente. Buen provecho!

