

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

Apple Cinnamon Oat Muffins



Servings: 12 muffins
Prep time: 5 minutes
Cook time: 15-20 minutes
Ingredients:

1 cup oats
1 cup grated apples, core removed ****see note or 1 cup applesauce**
1/2 cup milk
1 large egg
1 teaspoon vanilla
4 tablespoons vegetable oil
1/3 cup sugar
3/4 cup whole wheat flour
1 teaspoon baking powder
1/2 teaspoon baking soda
1 teaspoon cinnamon
1/4 teaspoon salt

Preparation:

1. Preheat oven to 375 degrees. Line a 12 cup muffin tin with liners or grease the muffin cups. Set aside.
2. In a medium bowl, stir together the oats, apples, milk, egg, vanilla, and sugar. Set aside.
3. In a large bowl, whisk together the flour, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. Make a well in the center and pour in the applesauce mixture. Stir until just combined. (don't overmix or the muffins will be dense and dry).
4. Distribute the batter evenly among the 12 muffin cups. Bake for 15-20 minutes until a toothpick inserted in the center comes out clean.
5. Let cool, serve and enjoy!

**** Note:** if grater is not available , microwave apples until softened and mash with a fork



All About Oats



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

La avena es un desayuno delicioso y solido

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

Pancitos de manzana y avena



Porciones: 12 pancitos
Preparación: 5 minutos
Cocción: 15-20 minutos

Ingredientes:

1 taza de avena
1 taza manzanas ralladas
o 1 taza camote de manzana
1/2 taza leche
1 huevo grande
1 cucharadita de vainilla
4 cucharadas aceite de vegetal
1/3 taza azúcar
3/4 taza harina integral
1 cucharadita polvo de hornear
1/2 cucharadita bicarbonato
1 cucharadita canela
1/4 cucharadita sal

Preparación:

1. Precalentar el horno a 375. delinear una bandeja de pancitos con 12 delineadores o cubra con aceite. Haga a si un lado
2. En un tazón mediano, mezcle la avena, la manzana, el huevo, la leche, la vainilla, y el azúcar. Haga a si un lado.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, polvo de hornear, el bicarbonato, la canela, y la sal. En el medio haga un hoyo y coloque la otra mezcla ahí. Mezcle hasta que todo este combinado (no mezcle mucho porque los pancitos serán muy densos y secos)
4. Distribuye la mezcla entre los 12 lugares de pancitos. Cocine por 15-20 minutos hasta que un palillo puesto en el medio salga limpio.
5. Deje que se enfríe y disfrute!
6. ** Consejo: Si no tiene un rallador, use el microondas para ablandar las manzanas y machucarlas con un tenedor.

