



CARROT CAKE OATMEAL

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 bowl

COOK TIME: 2 minutes

SERVES: 1

INGREDIENTS

- ½ cup olds fashion oats
- 1 cup water
- ¼ cup carrots, grated
- 1/8 teaspoon salt
- ½ teaspoon of vanilla
- 1 ½ teaspoon of brown sugar
- 1 tablespoon of walnuts

Optional Toppings for added sweetness add 1 teaspoon of; raisins, crushed pineapple, low-fat cream cheese, maple syrup, or unsweetened coconut flakes

PREPARATION

1. In a microwave-safe bowl combine oats, water or milk, grated carrots, and salt. Microwave for 1.5- 2 minutes, stir the oatmeal a few times as it cooks to prevent overflow.
2. Remove oatmeal from the microwave with oven mitts. Stir in vanilla, cinnamon, brown sugar. Top with walnuts and enjoy.

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 bowl
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 298mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/21
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PASTEL DE ZANAHORIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 bol

TIEMPO PARA COCINAR: 2 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES

½ taza de avena a la antigua

1 taza de agua o leche descremada al 1%

¼ de taza de zanahorias ralladas

Pizca de sal

½ cucharadita de vainilla

1 ½ cucharadita de azúcar morena

1 cucharada de nueces

Coberturas opcionales para agregar dulzor: pasas o piña triturada, queso crema, jarabe de arce, hojuelas de coco sin azúcar



PREPARACIÓN

1. En un recipiente apto para microondas, combine la avena, el agua o la leche, las zanahorias ralladas y una pizca de sal. Cocine en el microondas durante 1,5 a 2 minutos, revuelva la avena varias veces mientras se cocina para evitar que se desborde.
2. Retire la avena del microondas con guantes de cocina. Agregue la vainilla, la canela y el azúcar morena. Cubra con nueces y disfrute.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 bowl
Amount per serving	
Calories	290
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 45g	16%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 10g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 298mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/21
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés