



Winter Apple Oatmeal

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 25 minutes

SERVES: 3

INGREDIENTS

- 1 whole medium apple, diced
- 1 whole medium pear, diced (optional)
- 2 cups low-fat or almond milk
- 1 cup rolled oats
- 1 tsp vanilla extract
- 2 tbsp honey
- ¼ cup orange juice
- 1 tsp ground cinnamon
- ½ tsp ground ginger
- ¼ tsp ground allspice

PREPARATION

1. Preheat oven to 350°F.
2. Line a baking sheet with parchment paper and spread the diced fruit on it.
3. Place in the oven and roast for 20-25 mins or until tender and golden.
4. Pour 2 cups of milk into small saucepan, turn heat to HIGH, and bring to a boil.
5. Add the rolled oats and the vanilla extract and stir to mix.
6. Lower the heat and simmer, stirring often, for about 10 mins, or until the oats soak up the liquid to form a thick texture.
7. Stir in the roasted fruit, orange juice, cinnamon, ginger, allspice, and honey until even mixed. Enjoy!

Adapted from:

thehealthfulideas.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size 1 cup (339g)

Amount per serving
Calories 290

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 26g	
Includes 4g Added Sugars	8%

Protein 10g

Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 239mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 483mg	10%

*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.

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



AVENA DE MANZANA DE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 25 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 cup

PORCIONES: 3

INGREDIENTES

- 1 manzana mediana entera, cortada en cubitos
- 1 pera mediana entera, cortada en cubitos (opcional)
- 2 tazas de leche baja en grasa o de almendras
- 1 taza de avena arrollada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada cereal crujiente de pepita de nuez o granola
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino y extienda la fruta picada arriba.
3. Coloque en el horno y ase durante 20-25 minutos o hasta que estén tiernos y dorados.
4. Vierta 2 tazas de leche en una cacerola pequeña, suba el fuego a ALTO, y llevar a ebullición.
5. Agregue los copos de avena y el extracto de vainilla y revuelva para mezclar.
6. Baje el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo con frecuencia, durante unos 10 minutos o hasta que la avena absorba el líquido hasta formar una textura espesa.
7. Agregue la fruta asada, el jugo de naranja, la canela, el jengibre, la pimienta de Jamaica, y la miel hasta que se mezclen uniformemente. ¡Disfrutar!

Adaptada

thehealthfulideas.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1 cup (339g)
Amount per serving	
Calories	290
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 26g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 10g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 239mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 483mg	10%

*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.

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés

