

Apple Cinnamon Oatmeal

1 Serving

Ingredients

- ½ cup instant **steel cut oats** or **quick oats**
- 1 cup **water**
- 1 small **apple**, core removed, chopped
- ½ tsp ground **cinnamon**, or more if desired

Optional: 1 tsp honey or maple syrup

Instructions

1. In a microwave-safe bowl, mix together oats and water or milk.
2. Microwave on high power for 1 minute. Stir. Microwave on high power for another minute. Stir again.
3. Microwave for 30-60 more seconds until oatmeal reaches desired thickness. Add additional water or milk for thinner oatmeal.
4. Mix in apple pieces and honey, if using.
5. Top with cinnamon.



Nutrition Information

Serving Size: Whole recipe

Calories: 230

Total Fat: 3.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 5g

Sodium: 5mg

Carbohydrates: 49g

Added Sugar: 0g

Fiber: 8g

Avena con Manzana y Canela

1 Porción

Ingredientes

- ⅓ taza de **avena**
- ¾ taza de **agua**
- 1 **manzana pequeña**, sin corazón, picada
- ½ cucharadita de **canela**, o más si lo desea

Opcional: 1 cucharadita de miel o miel de arce

Preparación

1. En un tazón para microondas, mezcle la avena con agua o leche.
2. Cocine en el microondas a alto poder por 1 minuto. Mezcle bien. Cocine por 1 minuto más y mezcle.
3. Cocine otra vez por 30-60 segundos más hasta que la avena tenga la consistencia deseada. Añada más agua o leche si la avena está muy seca.
4. Agregue la manzana y miel si se usa.
5. Espolvoreé con la canela.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: Toda la receta

Calorías: 230

Grasa Total: 3.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 5g

Sodio: 5mg

Carbohidratos: 49g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 8g