

## Apple Cinnamon Oatmeal

1 Serving

### Ingredientes

- 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