

Berry Oatmeal

1 Serving

Ingredients

- ½ cup **quick-cooking oats**
- 1 cup **water**
- 2 Tbs **walnuts** or **sliced almonds**
- ¾ cup **frozen mixed berries**

Optional: 1 tsp honey, ½ - ¼ tsp almond extract



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 290
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 8g
Sodium: 5mg
Carbohydrates: 40g
Fiber: 9g

Instructions

1. In a microwave-safe bowl mix together oatmeal and water.
2. Microwave according to oatmeal package instructions.
3. Add in mixed berries and almond extract.
4. Top with nuts and enjoy!

Avena con Frutos de Bosque

1 Porción

Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- 1 taza de **agua**
- 2 cucharadas de **almendras rebanadas** o **nueces**
- ¾ taza de **frutos del bosque congelados**

Opcional: ½-¼ cucharadita de extracto de almendra, 1 cucharadita de miel de abeja

Preparación

1. Mezcle la avena y agua en un tazón para microondas.
2. Siga las instrucciones para la avena según el paquete y cocine en el microondas.
3. Añada los frutos del bosque y el extracto de almendra.
4. Termine con las almendras o nueces encima y disfrute!



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 290
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 8g
Sodio: 5mg
Carbohidratos: 40g
Fibra: 9g