

Crock Pot Oatmeal

Yield : 4 servings

Ingredients

3 cups **water**
1½ cups **steel-cut oats**
1 tsp **cinnamon**
2 **apples**
Nuts (optional)



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 250
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 8g
Sodium: 10mg
Total Carbohydrates: 46g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Instructions

1. Combine all ingredients in the crock-pot
2. Cook on low for 6-8 hours, or until oats are tender
3. Top with your favorite fruit or berries and nuts if you'd like

La Harina de Avena en una Olla de Barro

4 porciones

Ingredientes

3 tazas de **agua**
1 ½ taza de **harina de avena (de corte de acero)**
1 cucharada pequeña de **canela**
2 **manzanas**
Las nueces (opcionales)



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 250
Graso total: 4g
Graso saturado: 1g
Proteína: 8g
Sal: 10mg
Carbohidratos: 46g
Azúcar adicional: 0g
Fibra: 7g

Preparación

1. Combine todos de los ingredientes en la olla de barro.
2. Cocine en poder bajo para 6-8 horas, o cuando las avenas son tiernas.
3. Remate con sus nueces o bayas favoritas, si quisiera.