

## Peanut Butter Banana Oatmeal

1 Serving

### Ingredients

- ½ cup **quick-cooking oats**
- 1 cup **water**
- 1 Tbs **natural peanut butter** (or sugar-free)
- 1 **banana**, sliced

*Optional: 1 Tbs honey*

### Instructions

1. In a microwave-safe bowl mix together oatmeal and water.
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 if oatmeal is too dry.
4. Mix in peanut butter and top with banana slices.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 360  
Total Fat: 11g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 10g  
Sodium: 5mg  
Carbohydrates: 57g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 8g

## Avena con Banano y Mantequilla de Maní

1 Porción

### Ingredientes

- ⅓ taza de **avena** (de tipo de cocimiento rápido)
- ¾ taza de **agua**
- 1 cucharada de **mantequilla de maní** natural (o sin azúcar)
- 1 **banano**, cortado en rebanadas

*Opcional: 1 cucharada de miel*

### Preparación

1. En un tazón para microondas, mezcle la avena con agua o leche y cocine en el microondas a alto poder por 2 minutos. Mezcle bien.
2. Cocine otra vez por 30-60 segundos más – hasta que la avena tenga la consistencia deseada. Añada más agua si la avena está seca.
3. Agregue la mantequilla de maní y termine con las rebanadas de banano.



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 360  
Grasa Total: 11g  
Grasa Saturada: 2g  
Proteína: 10g  
Sodio: 5mg  
Carbohidratos: 57g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g