

# Peanut Butter Banana Oatmeal

Yield : 1 portion

## Ingredients

- ½ cup **oatmeal** (dry, quick-cooking)
- ¾ cups **water or milk**
- 1 Tbsp **Natural Peanut Butter** (or sugar free)
- 1 **Banana**, cut in slices



## Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 260  
Total Fat: 10g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 7g  
Sodium: 80mg  
Total Carbohydrates: 40g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 5g

## Instructions

1. In a microwave safe bowl mix together oatmeal 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 if oatmeal is too dry.
4. Mix in peanut butter
5. Top with banana slices

# Avena con Banano y la Mantequilla de Maní

1 porcion

## Ingredientes

- ½ taza de **avena** (de tipo de cocimiento rápido) ¾ taza de agua o leche
- 1 cucharada de **mantequilla de maní natural (o sin azúcar)**
- 1 **banana**, cortada en rebanada



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 260  
Grasa total: 10g  
Grasa saturada: 2g  
Proteína: 7g  
Sodio: 80mg  
Carbohidratos: 40g Azúcar agregado: 0g Fibra: 5g

## Preparación

1. En un tazón, 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 o leche si la avena está seca..
3. Agregue la mantequilla de maní y termine con las rebanadas de banana.

