

## Apple Cinnamon Oatmeal

Yield: 1 Serving

### Ingredients

- ⅓ cup **instant steel cut oatmeal** or **quick oats**
- ¾ cup **water**
- 1 small **apple** (core removed, and chopped)
- ½ teaspoon ground **cinnamon**

### Instructions

1. In a microwave safe bowl mix together oatmeal and water. Microwave on high power for 2 minutes and stir.
2. Microwave for 30-60 more seconds until oatmeal reaches desired thickness. Add additional water or milk if oatmeal is too dry.
3. Mix in apple slices and top with cinnamon. Add additional cinnamon if desired



### Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 280  
Total Fat: 3.5g  
Saturated Fat: 0.5g  
Protein: 7g  
Sodium: 10mg  
Total Carbohydrates: 58g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 10g

## Avena con Manzana y Canela

1 porcion

### Ingredientes:

- ⅓ taza de **avena**
- ¾ taza de **agua**
- 1 **manzana** pequeña (sin el corazón y picada)
- ½ cucharadita de **canela**

### Preparación:

1. En un tazón, mezcle la avena con agua 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 que la avena está muy seca.
3. Agregue la manzana y espolvoree con la canela. Agregue más canela si lo desea.



### Información Nutricional

Tamaño de porción: una taza

Calorías: 280  
Grasa total: 3.5g  
Grasa saturado: 0.5g  
Proteína: 7g  
Sodio: 10mg  
Carbohidratos: 58g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 10g

