

Berry Oatmeal

Yield: 1 serving

Ingredients:

- ½ cup **oats**
- 1 cup low fat **milk**
- ⅛ - ¼ tsp **almond extract** (optional)
- 2 tbsp sliced **almonds**
- ¾ cup frozen **mixed berries**

Instructions:

1. In a microwave safe bowl, mix together oatmeal and milk.
2. Follow oatmeal package instructions and microwave.
3. Add in mixed berries and almond extract.
4. Top with sliced almonds and enjoy!



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 300
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 14g
Sodium: 110mg
Total Carbohydrates: 40g
Added Sugar: 0g
Fiber: 7g

Avena con Frutos del Bosque

1 porción

Ingredientes:

- ½ taza de **avena**
- 1 taza de **leche** (baja en grasa)
- ⅛-¼ cucharadita de **extracto de almendra** (opcional)
- 2 cucharadas de **almendras** rebanadas
- ¾ taza de **frutos del bosque** congelados

Preparación:

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



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 300
Grasa total: 10g
Grasa saturada: 2.5g
Proteína: 14g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 40g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 7g

