

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

