

Pumpkin Oatmeal

1 Serving

Ingredients

- ½ cup **quick-cooking oats**
- 1 cup **water**
- ⅓ cup **pumpkin puree** (canned or fresh)
- ⅛ tsp **cinnamon** or **Pumpkin Pie Spice**
- 1 tsp **maple syrup**
- 2 Tbs **roasted walnuts**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 290
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 8g
Sodium: 10mg
Carbohydrates: 40g
Added Sugar: 4g
Fiber: 7g

Instructions

1. In a microwave-safe bowl mix together oats and water.
2. Microwave according to oatmeal package directions.
3. Stir in pumpkin puree, cinnamon, and maple syrup.
4. Top with roasted walnuts and enjoy!

Avena de Calabaza

1 Porción

Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- 1 taza de **agua**
- ⅓ taza de **puré de calabaza** (de lata o fresca)
- ⅛ cucharadita de **canela** o de **especias de pastel de calabaza**
- 1 cucharadita de **sirope de maple**
- 2 cucharadas de **nueces Castillas**, asadas



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 290
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 8g
Sodio: 10mg
Carbohidratos: 40g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 7g

Preparación

1. En un tazón para el microondas, mezcle la avena y la agua.
2. Siga las instrucciones para la avena y cocine en el microondas.
3. Agregue el puré de calabaza, la canela y el sirope de maple.
4. Termine con las nueces y disfrute!

