

Pumpkin Oatmeal

Yield : 1 portion

Ingredients

- ½ cup **oats**
- 1 cup low fat **milk**
- ⅓ cup sodium free **pumpkin puree**
- ⅛ tsp **cinnamon**
- 1 tsp **maple syrup**
- 2 tbsp roasted **walnuts**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 320
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 2.5g
Protein: 14g
Sodium: 210mg
Total Carbohydrates: 38g
Added Sugar: 1g
Fiber: 4g

Instructions

1. In a microwave safe bowl mix together oatmeal and milk.
2. Follow oatmeal package instructions and microwave.
3. Add in pumpkin puree, cinnamon and maple syrup and mix
4. Top with roasted walnuts and enjoy!

Avena de Calabaza

1 porcion

Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- 1 taza de **leche (bajo en grasa)**
- ⅓ taza de **puré de calabaza**
- ⅛ cucharadita de **canela**
- 1 cucharadita del **jarabe / sirope de arce**
- 2 cucharadas de **nueces Castillas, asadas**



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 320g
Grasa total: 13g
Grasa saturada: 2.5g
Proteína: 14g
Sodio: 210mg
Carbohidratos: 38g
Azúcar agregado: 1g
Fibra: 4g

Preparación

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



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental
Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de
oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el
Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del
Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT