

Savory Oatmeal

Yield 1 serving

Ingredients

- ½ cup **oats**
- 1 clove **garlic**, minced
- 1 cup **water**
- ¼ cup **1% milk**
- ½ cup chopped **spinach**
- 2 tablespoons **Parmesan cheese**
- 1 **egg**
- salt** and **pepper**



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Instructions

- Over medium heat, sauté ½ teaspoon oil and garlic.
- Add half the spinach, stir for 1 minute until cooked.
- Add oats and water and turn the heat to high, bring to a gentle boil.
- Lower the heat, stir in milk, season with salt and pepper to taste. Continue to stir until creamy.
- Turn off the heat and stir in Parmesan cheese.
- Cook egg however you like, but make sure the egg and yolk are firm and cooked all the way through. Eggs should not be runny.
- Add the rest of the spinach to the oatmeal and enjoy.

Calories: 440
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 4.5g
Protein: 21g
Sodium: 290mg
Total Carbohydrate: 60g
Added Sugar: 0g
Fiber: 8g

Avena Salada

1 porcion

Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- 1 diente de **ajo**, picado
- 1 taza de **agua**
- ¼ taza de **leche** baja en grasa
- ½ taza de **espinaca**, picada
- 2 cucharadas de **queso Parmesano**
- 1 **huevo**
- Sal** y **pimenta**



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Preparación:

- En calor medio, saltée ½ cucharadita de aceite y ajo.
- Añada la mitad de la espinaca, revuelva por un minuto, hasta la espinaca esté cocida.
- Añada la avena y el agua, y suba el calor hasta llevar a un hervor tierno.
- Baje el calor, añada la leche y revuelva. Añada sal y pimenta al gusto. Continúe moviendo hasta que esté cremoso.
- Apague el calor, y revuelva el queso parmesano.
- Cocine el huevo como usted quiera. Asegurese de que el huevo y la yema estén bien cocidos.
- Añada la espinaca restante y disfrute.

Calorías: 440
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 4.5g
Proteína: 21g
Sodio: 290mg
Carbohidratos: 60g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 8g

