

Homemade Apple Oatmeal

Serves 4

Saucepan needed

Ingredients

- 2 cups water
- 1 1/2 cups old-fashioned rolled oats
- 4 tablespoons raisins or currants
- 2 apples, cored and thinly chopped
- 2 teaspoons cinnamon

Directions

1. Put the water in the saucepan. Bring the water to a boil on medium heat. Stir in oats, raisins, chopped apples, and cinnamon.
2. Turn heat to low. Cook 5 minutes, stirring often.
3. Serve hot and enjoy!

Cooking Tips

- To keep beets from turning your hands red, wear plastic gloves when preparing this recipe or wash your hands promptly after touching the beets to prevent staining.
- Adding lemon to the salad will prevent apples from oxidizing and turning brown.

Nutrition Quick-Fact

Apples are a great source of dietary fiber specially with the skin on which will keep you feeling full longer. Besides delicious, apples are fat free, cholesterol free and sodium free.

Avena casera con manzanas

4 porciones

Se necesita una sartén

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de avena tradicional
- 4 cucharadas de pasas o grosellas
- 2 manzanas, descorazonadas y cortadas en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de canela

Instrucciones

1. Coloque el agua en una sartén. Hierva el agua a fuego medio. Añada la avena, las pasas, las manzanas cortadas y la canela.
2. Baje el fuego. Cocine durante 5 minutos, revolviendo constantemente.
3. Sirva caliente. ¡Buen provecho!

Sugerencias para cocinar

- Para evitar que la remolacha manche sus manos, use guantes de plástico o lávese las manos inmediatamente después de haber tocado las remolachas.
- Añadir limón a esta ensalada previene que la manzana se oxide y oscurezca.

Información nutricional

Las manzanas son una excelente fuente de fibra dietética especialmente con la cáscara, la cual lo ayudará a sentirse lleno durante más tiempo. Además de deliciosas, las manzanas no contienen grasa, ni colesterol ni sodio.