

Overnight Oats with Sauteed Apple

Serves 4

Ingredients

1/2 cup old fashioned rolled oats
1 cup milk of choice or 2/3 cup milk + 1/3 cup yogurt
1/2 teaspoon vanilla extract
1 teaspoon cinnamon
Pinch of salt
Optional: 1-2 tablespoons honey or maple syrup

For the topping:

4 apples, preferably Golden Delicious
1/4 cup raisins
1/2 cup water
Ground cinnamon to taste

Directions

1. Add oats, milk, vanilla, cinnamon, salt, and sweetener, if using, to a jar with a tight-fitting lid. Mix well.
2. Close jar and refrigerate for at least 4 hours, but preferably overnight.
3. Before eating, top with fresh, frozen, or dried fruit, nuts or seeds, and whatever else you like!

For the topping:

1. Cut apples lengthwise into quarters. Remove the stem and seeds. Then, cut apple quarters into little chunks.
2. In a saucepan, combine the apples, raisins, cinnamon, and water. Simmer, stirring occasionally for 10 minutes, or until apples are soft and liquid has evaporated. Top the overnight oats and Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Apples are a great source of fiber and contain 5-6 grams per apple,

Oats are rich in soluble fiber which can help keep your blood cholesterol levels healthy

Avena Trasnochada con Manzanas Salteadas

4 porciones

Ingredientes

1/2 taza de hojuelas de avena integral
1 taza de leche de su preferencia o 2/3 taza de leche + 1/3 taza de yogur
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela
Una pizca de sal
Opcional: 1-2 cucharada de miel o jarabe de maple

Para la cobertura:

4 manzanas, Golden Delicious de preferencia
1/4 taza de pasas
1/2 taza de agua
Canela en polvo al gusto

Instrucciones

1. Agregue la avena, leche, vainilla, canela, sal, y endulzante, si lo usa, a un envase con tapa hermética. Mezcle todo muy bien.
2. Cierre el envase y póngalo en el refrigerador por lo menos 4 horas pero preferiblemente de la noche a la mañana.
3. Antes de comer, cubra la avena con fruta fresca, congelada o seca, nueces o semillas, o cualquier otra cobertura que le guste.

Para la cobertura:

1. Corte las manzanas a lo largo en cuartos. Quite el tallo y las semillas. Luego, corte las manzanas en pedazos pequeños.
2. En una sartén, combine las manzanas, las pasas, la canela y el agua. Cocine a fuego lento revolviendo de vez en cuando durante 10 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas y el agua haya desaparecido. ¡Buen provecho!

Información nutricional

Las manzanas son una gran fuente de fibra y contienen de 5 a 6 gramos por manzana,

La avena es rica en fibra soluble que ayuda a mantener un nivel saludable de colesterol en la sangre.