

Cobbler Oats

Makes 1 serving. 1 serving equals 1 cup.

Prep time: 2 minutes **Cook Time:** 8-10 minutes

Ingredients:

½ c rolled oats

1 c water

¼ tsp vanilla extract (optional)

½ c canned peaches, 1 bartlett pear or 1 red delicious apple

1 tsp oil or butter/margarine

1 tsp brown sugar

Pinch of cinnamon & nutmeg



1. Bring water to a boil on high heat, add rolled oats. Reduce heat to medium. Stir frequently to prevent sticking.
2. Remove from heat once oats are cooked (about 5 minutes). Mix in vanilla, nutmeg and cinnamon and set aside.
3. Drain your peaches and slice into small chunks. If using pear or apples, dice to ¼ inch cubes.
4. Add oil or butter to a saucepan on medium heat and allow to melt. Add in desired fruit.
5. Allow fruit to cook until soft and warm (peaches will cook quickly, apples will take longer).
6. Once soft, remove from heat and sprinkle brown sugar and any additional cinnamon and nutmeg on top of fruit. Add fruit to the top of the oatmeal and enjoy!



Nutrition information per serving: Calories 306, Carbohydrate 54g, Dietary Fiber 7g, Protein 7g, Total Fat 8g, Saturated Fat 2g, Trans Fat 0g, Cholesterol 10mg, Sodium 7mg
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cobbler Oats

Rinde 1 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 2 minutos **Tiempo de cocimiento:** 8-10 minutos

Ingredientes:

1/2c rolled oats

1 c agua

¼ tsp vainilla (opcional)

½ c melocotones, 1 bartlett pera o 1 rojo manzana

1 tsp aceite o mantequilla

1tsp azúcar morena

Pizca de canela y Nuez moscada



1. Calienta el agua a ebullición a fuego alto, añade avena laminada. Reduzca el calor a medio. Revuelva con frecuencia para evitar que se pegue.
2. Retirar del fuego una vez que se cocine la avena (5 min). Mezclar en vainilla, nuez moscada y canela y reservar.
3. Escorra los duraznos y cortar en trozos pequeños. Si usa pera o manzanas, haga dados a cubos de 1/4 de pulgada.
4. Agregue el aceite o la mantequilla a una cacerola a fuego medio y deje que se derrita. Añadir la fruta deseada.
5. Deje que la fruta se cocine hasta que esté suave y caliente (los melocotones se cocinan rápidamente, las manzanas tardarán más).
6. Una vez suave, retirar del fuego y espolvorear azúcar morena y cualquier canela y nuez moscada adicional en la parte superior de la fruta. Añadir fruta a la parte superior de la avena y disfrutar!



Información nutricional por porción: Calorías 306, Carbohidratos 54g, Dietary Fiber 7g, Proteínas 7g, Grasa Total 8g, Grasa Saturada 2g, Grasa Trans 0g, Colesterol 10mg, Sodio 7mg
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664