

Applesauce Oatmeal

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 1 Serving Total Time: 7 minutes

Ingredients:

- ½ cup milk of choice
- ½ cup oats
- ½ cup applesauce
- ¼ teaspoon cinnamon

1. Heat the milk in a small saucepan over medium heat.
2. Add the oats and applesauce. Bring to a boil and reduce the heat.
3. Let simmer for 4 minutes, stirring occasionally.
4. Mix in the cinnamon.



Adapted from: atasteofmadness.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Avena Puré de Manzana

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 1 porción **Tiempo de preparación: 7 minutos**

Ingredientes:

- ½ taza de leche a elección
- ½ taza de avena
- ½ taza de puré de manzana
- ¼ de cucharadita de canela

1. Caliente la leche en una cacerola pequeña a fuego medio.
2. Agregue la avena y la compota de manzana. Llevar a ebullición y reducir el fuego.
3. Deje hervir a fuego lento durante 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Mezclar la canela.



Adaptación de: atasteofmadness.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos,
llame al (805) 238-4664.