

## Pumpkin Pie Oatmeal

For more recipe ideas and health resources, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Yields 6 servings**

**Total Time: 25 minutes**

### **Ingredients:**

1 ½ cups oats	1 tablespoon vanilla
3 cups water	1 tablespoon cinnamon
2 cups milk	1 teaspoon ground ginger
1 15-oz. can pumpkin purée	½ teaspoon ground nutmeg
¼ cup maple syrup	½ teaspoon ground cloves
¼ cup flaxseed meal, chia seeds, or 3 additional tablespoons of oats	½ teaspoon salt



- 1) Place water, milk, and salt in a large saucepan. Bring to a boil.
- 2) Add the rest of the ingredients and stir.
- 3) Reduce heat, and cook for 10-20 minutes (depending on the consistency you desire). Stir frequently.



Adapted from: [wellplated.com](https://wellplated.com)

## Avena de Pastel de Calabaza

**Rinde 6 porciones**

**Tiempo Total: 25 minutos**

### **Ingredientes:**

1 ½ taza de avena	1 cucharada de vainilla
3 tazas de agua	1 cucharada de canela
2 tazas de leche	1 cucharadita de jengibre molido
1 lata de 15 onzas de puré de calabaza	½ cucharadita de nuez moscada molida
¼ taza de miel de maple	½ cucharadita de clavo molido
¼ taza de harina de linaza	½ cucharadita de sal
o 3 cucharadas adicionales de avena	



- 1) Coloque el agua, la leche y la sal en una cacerola grande. Llevar a hervir.
- 2) Agregue el resto de los ingredientes y revuelva.
- 3) Reduzca el fuego y cocine durante 10-20 minutos (dependiendo de la consistencia que desee). Revuelva con frecuencia.



Adaptación de: [wellplated.com](https://www.wellplated.com)