

Spinach & Mushroom Savory Oatmeal

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

Makes 1 Servings

Active Prep Time: 15 minutes

Ingredients:

1/2c Rolled Old Fashioned Oats

1c Water

2T Parmesan Cheese

1T Olive Oil

1/4c Diced Onion

1/2c Sliced Mushrooms

1/2c Baby Spinach

1 Egg

Pinch of Salt



Instructions:

1. In a small saucepan, bring the water to a boil. Reduce the heat to low and pour in the oats. Cook, stirring occasionally, until the oats are soft and have absorbed most of the liquid, about 5 minutes. Remove from the heat, cover and let stand for 2-3 minutes. Stir in the parmesan cheese.
2. In a medium skillet, heat half a tablespoon olive oil and add the onions and cook until they start to soften, about 2 minutes. Add the mushrooms and continue cooking until browned, about 5 more minutes. Add the spinach and stir until wilted, about 1 more minute. Spoon the vegetables over the cooked oats and set aside to keep warm.
3. In the same skillet, heat the remaining olive oil and fry the egg until the whites are set. Serve over the oatmeal and sprinkle with salt and pepper.

Nutrition information per serving: Calories 449, Carbohydrate 40g, Fiber 9g, Protein 22g, Total Fat 24g, Saturated Fat 6g, Sodium 335mg



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

Avena Salada De Espinacas Y Champiñones

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 1 porciones

Tiempo de Preparación Activa: 15 minutos

Ingredientes:

1/2c Avena enrollada a la antigua
1c Agua
2T Queso parmesano
1T Aceite de oliva
1/4c cebolla picada
1/2c Champiñones en rodajas
1/2c Espinaca bebé
1 Huevo
Pizca de sal



Instrucciones:

1. Instrucciones para la estufa: En una cacerola pequeña, hierva el agua. Reduzca el fuego a bajo y vierta la avena. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la avena esté suave y haya absorbido la mayor parte del líquido, aproximadamente 5 minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar durante 2-3 minutos. Agrega el queso parmesano.
2. En una sartén mediana, caliente media cucharada de aceite de oliva y agregue las cebollas y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 2 minutos. Agrega los champiñones y continúa cocinando hasta que se doren, unos 5 minutos más. Agregue las espinacas y revuelva hasta que se ablanden, aproximadamente 1 minuto más. Vierta las verduras sobre la avena cocida y déjela a un lado para que se mantenga caliente.
3. En la misma sartén, calentar el aceite de oliva restante y freír el huevo hasta que cuaje la clara. Servir sobre la avena y espolvorear con sal y pimienta.

Información nutricional por ración: Calorías 449, Carbohidratos 40g, Fibra 9g, Proteína 22g, Grasa Total 24g, Grasa saturada 6g, Sodio 335mg



Adaptado de: feelgoodfoodie.net
Para obtener información sobre CalFresh o Food Bank, llame al (805) 238-4664.