

Apricot and Orange Oatmeal

Makes 4 servings

Prep time: 8 minutes

Ingredients:

2 cup oats, dry
1 cup orange juice
4 medium apricot
2 1/2 cup water
1/2 teaspoon nutmeg
1/8 teaspoon salt
1/4 cup walnuts, chopped
4 teaspoon brown sugar



1. Combine all the ingredients except brown sugar and nuts in a medium saucepan.
2. Bring to a boil. Cover & reduce heat. Simmer for 5 mins, stirring occasionally
3. Remove from heat, let sit for 5 minutes and then pour into bowls. Add brown sugar and nuts to individual bowls.

Nutrition information per serving: Calories 409, Carbohydrate 67g, Dietary Fiber 10g, Protein 15g, Total Fat 11g, Sodium 83mg



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

Avena con Albaricoque y Naranja

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 8 minutos

Ingredientes:

2 tazas de avena seca
1 taza de jugo de naranja
4 albaricoque medio
2 1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/8 cucharadita de sal
1/4 de taza de nueces picadas
4 cucharaditas de azúcar morena



1. Combine todos los ingredientes excepto el azúcar morena y las nueces en una cacerola mediana.
2. Hierva. Cubra y reduzca el calor. Cocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente
3. Retirar del fuego, dejar reposar durante 5 minutos y luego verter en cuencos. Agregue el azúcar morena y las nueces a cuencos individuales.

Información nutricional por porción: Calorías 409, Carbohidratos 67g, fibra dietética 10g, Proteína 15g, grasa total 11g, Sodio 83mg



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