

APPLE BANANA BREAKFAST

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 ½ CUPS, CHILDREN ONLY NEED HALF):

174 calories; 26 grams carbohydrate; 13 grams fat; 3 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$0.72

INGREDIENTS

½ cup old fashioned oats

½ cup water

½ cup milk

¼ cup chopped apple

¼ cup sliced banana

½ tsp cinnamon

Any fruit you have may be used as a delicious topping for oatmeal, such as pears, peaches, or even mango!

DIRECTIONS

Combine oats, water, and milk in saucepan. Bring to a boil, and cook for 2-3 minutes. If using microwave, cook ingredients for 2 minutes in microwave-safe bowl. Remove from heat, and add chopped apples and banana and cinnamon. Stir until mixed, and serve warm.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

DESAYUNO CON MANZANAS Y BANANAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (1 PORCIÓN = 1 ½ TAZAS) LOS NIÑOS NECESITAN LA MITAD:
174 calorías; 26 gramos carbohidratos; 13 gramos grasa; 3 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$0.72

INGREDIENTES

½ taza de avena

½ taza de agua

½ taza de leche

¼ taza de manzana picada

¼ taza de banana picada

½ cucharadita de canela

Cualquier fruta que tenga puede ser agregada en la avena.

*Por ejemplo: peras, duraznos...
¡hasta mangos!*

PREPARACIÓN

Mezcle la avena, agua y leche en una cacerola. Déjela hervir y cocínela por 2-3 minutos. Si usa el microondas, cocine por 2 minutos. Después de bajarla de la estufa o sacarla del microondas, añada las manzanas, las bananas y la canela. Revuelva todo y sirva caliente.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites