

# Berry Oatmeal

1 Serving

## Ingredients

- ½ cup **quick-cooking oats**
- 1 cup **water**
- 2 Tbs **walnuts** or **sliced almonds**
- ¾ cup **frozen mixed berries**

*Optional: 1 tsp honey, ⅛ - ¼ tsp almond extract*



## Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 290  
Total Fat: 13g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 8g  
Sodium: 5mg  
Carbohydrates: 40g  
Fiber: 9g

## Instructions

1. In a microwave-safe bowl mix together oatmeal and water.
2. Microwave according to oatmeal package instructions.
3. Add in mixed berries and almond extract.
4. Top with nuts and enjoy!

# Avena con Frutos de Bosque

1 Porción

## Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- 1 taza de **agua**
- 2 cucharadas de **almendras rebanadas** o **nueces**
- ¾ taza de **frutos del bosque congelados**

*Optional: ⅛-¼ cucharadita de extracto de almendra , 1 cucharadita de miel de abeja*



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 290  
Grasa Total: 13g  
Grasa Saturada: 1.5g  
Proteína: 8g  
Sodio: 5mg  
Carbohidratos: 40g  
Fibra: 9g

## Preparación

1. Mezcle la avena y agua en un tazón para microondas.
2. Siga las instrucciones para la avena según el paquete y cocine en el microondas.
3. Añada los frutos del bosque y el extracto de almendra.
4. Termine con las almendras o nueces encima y disfrute!

