



Cinnamon Oatmeal with Fruit

Yield: 2 servings

Ingredients

- 1 cup rolled oats
- 1 cup frozen mixed berries
- 2 tablespoons ground flaxseed
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1 banana, sliced thin
- 2 tablespoons chopped walnuts

Instructions

1. In a small pot bring 2 cups of water to a boil. Add oats and reduce heat to low.
2. Add berries, flaxseed and cinnamon and continue to cook on low for 3 to 5 minutes.
3. Divide into 2 bowls and top with sliced banana and walnuts.

Nutrition Information

Serving Size: ½ of recipe
Calories: 372
Total Fat: 12 g
Saturated Fat: 1.3 g
Monounsaturated Fat: 1.2 g
Polyunsaturated Fat: 5.9 g
Sodium: 1.3 mg
Total Carbohydrate: 59 g
Dietary Fiber: 11.7 g
Sugars: 14.9 g
Protein: 10.6 g



Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26486 © Spectrum Health 12.2021





Avena con canela y frutas

Rinde: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de avena en copos
- 1 taza de bayas variadas congeladas
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 banana cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de nueces picadas

Instrucciones

1. Hierva 2 tazas de agua en una olla pequeña. Agregue la avena y reduzca la temperatura a fuego lento.
2. Agregue las bayas, las semillas de lino y la canela, y continúe cocinando a fuego lento por 3 a 5 minutos.
3. Divida la avena en 2 cuencos y cubra con las rodajas de banana y las nueces.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ de la receta

Calorías: 372
Grasas totales: 12 g
Grasas saturadas: 1.3 g
Grasas monoinsaturadas: 1.2 g
Grasas poliinsaturadas: 5.9 g
Sodio: 1.3 mg
Carbohidratos totales: 59 g
Fibras alimentarias: 11.7 g
Azúcares: 14.9 g
Proteína: 10.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education



Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**