

# APPLE BANANA BREAKFAST



**NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 1/2 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

1/2 cup old fashioned oats

1/2 cup water

1/2 cup milk

1/4 cup chopped apple

1/4 cup sliced banana

1/2 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. This agency is an equal opportunity provider.*

# 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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*