

# Crock Pot Oatmeal

Yield : 4 servings

## Ingredients

- 3 cups **water**
- 1½ cups **steel-cut oats**
- 1 tsp **cinnamon**
- 2 **apples**
- Nuts (optional)



## Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 250  
Total Fat: 4g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 8g  
Sodium: 10mg  
Total Carbohydrates: 46g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 7g

## Instructions

1. Combine all ingredients in the crock-pot
2. Cook on low for 6-8 hours, or until oats are tender
3. Top with your favorite fruit or berries and nuts if you'd like

# La Harina de Avena en una Olla de Barro

4 porciones

## Ingredientes

- 3 tazas de **agua**
- 1 ½ taza de **harina de avena (de corte de acero)**
- 1 cucharada pequeña de **canela**
- 2 **manzanas**
- Las nueces (opcionales)



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 250  
Graso total: 4g  
Graso saturado: 1g  
Proteína: 8g  
Sal: 10mg  
Carbohidratos: 46g  
Azúcar adicional: 0g  
Fibra: 7g

## Preparación

1. Combine todos de los ingredientes en la olla de barro.
2. Cocine en poder bajo para 6-8 horas, o cuando las avenas son tiernas.
3. Remate con sus nueces o bayas favoritas, si quisiera.

More great recipes at [www.snap4ct.org](http://www.snap4ct.org)

Facebook and Instagram: @snap4ct



USDA is an equal opportunity provider  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

Para más recetas visite [www.snap4ct.org](http://www.snap4ct.org)

Facebook y Instagram: @snap4ct



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)