

Savory Oatmeal

1 Serving

Ingredients

- ½ cup **quick-cooking oats**
- ½ tsp **olive or canola oil**
- 1 clove **garlic**, minced
- 1 cup **water**
- ¼ cup low fat **milk**
- ½ cup fresh **spinach**, chopped
- 2 Tbs **Parmesan cheese**
- 1 **egg**
- Salt and pepper**

Instructions

1. Over medium heat, sauté ½ tsp oil and garlic.
2. Add half the spinach and stir for 1 minute until cooked.
3. Add oats and water. Turn the heat to high and bring to a gentle boil.
4. Lower the heat, stir in milk, and season with salt and pepper to taste. Continue to stir until creamy.
5. Turn off the heat and stir in Parmesan cheese.
6. Cook egg using your preferred method. Make sure egg and yolk are firm and cooked all the way through. Eggs should not be runny.
7. Add the rest of the spinach to the oatmeal, along with the egg.



Nutrition Information

Serving Size: Whole recipe

Calories: 320
Total Fat: 14g
Saturated Fat: 4g
Protein: 17g
Sodium: 290mg
Carbohydrates: 33g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Avena Salada (no tradicional)

1 Porción

Ingredientes

- ½ taza de **avena**
- ½ cucharadita **aceite de oliva o vegetal**
- 1 diente de **ajo**, picado
- 1 taza de **agua**
- ¼ taza de **leche** baja en grasa
- ½ taza de **espinaca**, picada
- 2 cucharadas de **queso Parmesano**
- 1 **huevo**
- Sal y pimienta**

Preparación

1. En calor medio, saltée ½ cucharadita de aceite y ajo.
2. Añada la mitad de la espinaca, revuelva por un minuto, hasta la espinaca esté cocida.
3. Añada la avena y el agua, y suba el calor hasta llevar a un hervor tierno.
4. Baje el calor, añada la leche y revuelva. Añada sal y pimienta al gusto. Continúe moviendo hasta que esté cremoso.
5. Apague el calor, y agregue el queso parmesano.
6. Cocine el huevo como usted quiera. Asegurese de que el huevo y la yema estén bien cocidos.
7. Añada la espinaca restante y el huevo y disfrute.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: La receta completa

Calorías: 320
Grasa Total: 14g
Grasa Saturada: 4g
Proteína: 17g
Sodio: 290mg
Carbohidratos: 33g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

