



## baked oatmeal



- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 2 cups old fashioned oats      | 1 ½ cups milk                |
| ⅓ cup packed light brown sugar | ½ cup unsweetened applesauce |
| 2 teaspoons ground cinnamon    | 2 tablespoons butter, melted |
| ¼ teaspoon salt                | 1 large egg, beaten          |
| 1 teaspoon baking powder       | 1 teaspoon vanilla           |

**step 1** Mix the oats, brown sugar, cinnamon, salt, and baking powder in a large bowl. Add the milk, applesauce, melted butter, egg, and vanilla. Stir well.

**step 2** Spray an 8 x 8 baking dish with nonstick cooking spray. Pour mixture into the baking dish and spread evenly.

**step 3** Bake in a 350° F oven for 25-30 minutes, or until oatmeal golden brown.

**Store leftovers in the refrigerator.**

**Slice into squares and serve warm.  
Try baked oatmeal with  
fruit or yogurt.**



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.



## avena al horno



- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 2 tazas de avena tradicional         | 1 ½ taza de leche                          |
| ⅓ taza bien compacta de azúcar rubia | ½ taza de salsa de manzana<br>sin endulzar |
| 2 cucharaditas de canela molida      | 2 cucharadas de manteca derretida          |
| ¼ cucharadita de sal                 | 1 huevo grande, batido                     |
| 1 cucharadita de polvo de hornear    | 1 cucharadita de vainilla                  |

**paso 1** Mezcla la avena, el azúcar rubia, la canela, la sal y el polvo de hornear en un bol grande. Agrega la leche, la salsa de manzana, la manteca derretida, el huevo y la vainilla. Mezcla muy bien.

**paso 2** Rocía una placa para horno de 8 x 8 con aerosol antiadherente para cocinar. Vierte la mezcla en la placa para horno de modo que quede pareja.

**paso 3** Hornea a 350° F durante 25-30 minutos o hasta que la avena esté dorada

**Guarda las sobras en el refrigerador.**

**Corta en cuadrados y sirve  
mientras está tibia.  
Prueba la avena al horno con  
frutas o yogurt de vainilla.**



© Nutrition Matters, Inc.  
All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced  
for educational purposes.