

APPLE • CINNAMON

Baked Oatmeal

A cozy, make-ahead breakfast with tender apples, warm cinnamon, and a soft golden top.

PREP	BAKE	YIELD
10 minutes	25–30 minutes	8 servings

WHAT YOU'LL NEED

- 2 cups quick-cooking oats
- ¼ cup raisins or dried cranberries (optional)
- 1½ tsp ground cinnamon
- ¼ tsp salt
- 1 tsp baking powder
- 1½ cups fat-free milk
- ½ cup unsweetened applesauce
- 1 Tbsp honey
- 1 Tbsp + ½ tsp olive oil, divided
- 1 large egg, beaten
- 1 tsp vanilla (optional)
- 1 apple, peeled, cored, and diced
- ½ cup blueberries (optional)

LET'S MAKE IT

1. Heat oven to 375°F. Lightly brush an 8-inch square baking dish with ½ teaspoon olive oil.
2. In a large bowl, mix oats, raisins or dried cranberries, cinnamon, baking powder, and salt.
3. In another bowl, whisk milk, applesauce, honey, the remaining 1 Tbsp olive oil, egg, and vanilla. Stir into the oat mixture, then fold in the diced apple.
4. Spread mixture in the baking dish. Add blueberries on top if using, pressing them in lightly.
5. Bake 25–30 minutes, until the center is set and the top is lightly golden. Serve warm.

WHY IT'S GOOD FOR YOU

Oats and apples provide fiber and whole-grain carbohydrates. Unsweetened applesauce keeps the bake moist and tender, while a small amount of olive oil adds richness.

WHY IT TASTES SO GOOD

Sweet apple, plump raisins or tart dried cranberries, and cinnamon bring classic fall flavor. It bakes up soft in the middle with lightly golden edges, and leftovers reheat easily for breakfast or a snack.

ESTIMATED NUTRITION • PER SERVING

Calories	Carbohydrates	Fiber	Protein	Total fat	Added sugar
~165 kcal	~30 g	~3 g	~5 g	~4 g	~2 g

Nutrition estimate is for 1 of 8 servings, including raisins and blueberries; values vary by ingredients and brands.

MAKE IT YOUR OWN	Add blueberries and chopped walnuts before baking; top with yogurt if desired. Refrigerate leftovers and reheat until warm.

Interfaith Food Pantry Network



MANZANA • CANELA

Avena horneada

Un desayuno reconfortante que puedes preparar con anticipación, con manzanas tiernas, canela y una superficie ligeramente dorada.

PREPARACIÓN	HORNEADO	RINDE
10 minutos	25–30 minutos	8 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena de cocción rápida
- ¼ taza de pasas o arándanos rojos secos (opcional)
- 1½ cucharaditas de canela molida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1½ tazas de leche descremada
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada + ½ cucharadita de aceite de oliva, dividido
- 1 huevo grande, batido
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- 1 manzana, pelada, sin corazón y cortada en cubitos
- ½ taza de arándanos azules (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 375 °F. Unta ligeramente un molde cuadrado de 8 pulgadas con ½ cucharadita de aceite de oliva.
2. En un tazón grande, mezcla la avena, las pasas o los arándanos rojos secos, la canela, el polvo para hornear y la sal.
3. En otro tazón, bate la leche, el puré de manzana, la miel, la cucharada restante de aceite de oliva, el huevo y la vainilla. Incorpora la mezcla de avena y luego agrega la manzana en cubitos.
4. Vierte la mezcla en el molde. Si usas arándanos azules, agrégalos encima y presiónalos suavemente.
5. Hornea de 25 a 30 minutos, hasta que el centro esté firme y la superficie ligeramente dorada. Sirve tibia.

POR QUÉ ES BUENA PARA TI

La avena y las manzanas aportan fibra y carbohidratos integrales. El puré de manzana sin azúcar mantiene la preparación húmeda y tierna, mientras que un poco de aceite de oliva añade sabor.

POR QUÉ QUEDA TAN RICA

La manzana dulce, las pasas jugosas o los arándanos rojos secos ligeramente ácidos, y la canela aportan el sabor clásico del otoño. Queda suave por dentro, con bordes dorados; las sobras se recalientan fácilmente para el desayuno o una merienda.

NUTRICIÓN ESTIMADA • POR PORCIÓN

Calorías	Carbohidratos	Fibra	Proteína	Grasa total	Azúcar añadida
~165 kcal	~30 g	~3 g	~5 g	~4 g	~2 g

Estimación para 1 de 8 porciones, con pasas y arándanos azules; los valores varían según los ingredientes y las marcas.

A TU GUSTO	Agrega arándanos azules y nueces picadas antes de hornear; si deseas, sirve con yogur encima. Refrigera las sobras y recaliéntalas hasta que estén tibias.

Interfaith Food Pantry Network