

Recipe

Oatmeal

Ingredients

- 1 cup steel cut oats
- 3 cups water

Toppings

- Fruit of choice, dried, fresh, or frozen
- Cooked beets
- Cinnamon
- Cocoa powder
- Nut butter
- Nuts
- Ground flax or chia seeds

Instructions

- Add oats and water to a pot.
- Cover and bring to a boil.
- Uncover and decrease heat to a simmer. Cook for 30 minutes.
- Stir and let stand for 5-10 minutes to thicken.
- Serve with toppings of choice.

Receta

Avena

Ingredientes

- 1 taza de avena
- 3 tazas de agua

Coberturas

- Fruta a elegir, seca, fresca o congelada
- Trozos de remolacha cocida
- Canela en polvo
- Cacao en polvo
- Mantequilla de frutos secos
- Frutos secos
- Semillas de lino o chía molidas

Instrucciones

- Añadir la avena y el agua a una olla.
- Tapar y llevar a ebullición.
- Destapar y bajar el fuego a fuego lento. Cocer durante 30 minutos.
- Remover y dejar reposar de 5 a 10 minutos para que espese.
- Servir con las coberturas que se prefieran.