

# AVENA CON MANZANA Y CANELA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**  
5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN**  
10 minutos

**PORCIONES**  
2

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 manzanas pequeñas cortadas en cubitos
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de avena a la antigua
- 2 tazas de leche
- Jarabe de arce para aderezo

## UTENSILIOS NECESARIOS

- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Sartén grande
- Espátula
- Cucharas de medir y taza

## ALÉRGENOS

- Lácteos

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva a fuego medio en una olla grande.
2. Agregue las manzanas en cubitos y saltee durante 3 minutos. Agregue la canela y mezcla bien.
3. Agregue la leche y la avena pasada de moda y revuelva.
4. Cocine durante 5-7 minutos, revolviendo constantemente.
5. Sirva en dos tazones y cubra con lo que desee.
6. Servir.

## CONSEJOS ÚTILES

¡Cubra con nueces, jarabe de arce, canela molida o semillas de chía!

Use cualquier leche o alternativa a la leche.

Receta adapted from: <https://foolproofliving.com/apple-cinnamon-oatmeal/>

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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.