



See recipe below!

all about Rolled Oats



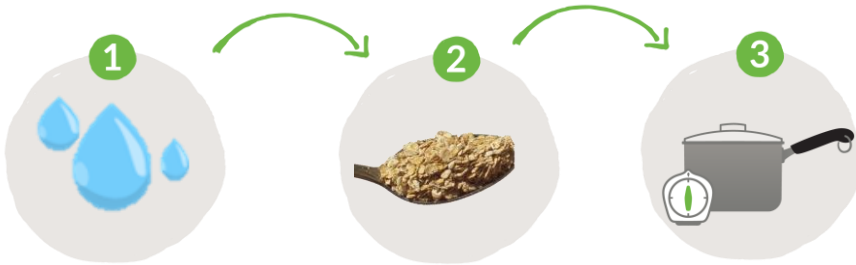
Want a food that will give you energy throughout the day with all the nutritional benefits? Follow these tips!



Let's Get Cooking!

Oats provide a source of dietary fiber as well as essential minerals including phosphorus, potassium, and iron. They also contain three types of vitamins: B vitamins which plays an important role in your metabolism, E vitamins serving as antioxidants, and Vitamin K helping to respond to injury.

How to Prepare



1. Bring 1 cup of water or milk to a boil
2. Stir in ½ cup of oats.
3. Cook about 5 minutes over medium heat; stir occasionally.

How to Store

Refrigerator

Cooked oatmeal will last in refrigerator 3 to 5 days.

Freezer

Cooked oatmeal separated into individual portions can stored in freezer for up to 3 months.

Pantry

Store dry oats in a tightly closed container in a cool, dry place. Opened containers can last up to 1 year.

Old-Fashioned Meatloaf

Prep time: 5 min. Cook time: 1-hour Servings: 5

Ingredients

- 1 lb ground beef
- 1 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground black pepper
- 1/2 cup chopped onion
- 1/2 cup chopped bell pepper
- 1 lightly beaten egg
- 8 oz canned without juice diced tomatoes
- 1/2 cup quick cooking oats
- 1/2 cup ketchup

Directions:

1. Preheat oven to 375 °F.
2. Mix ground beef, salt, pepper, onion, bell pepper, egg, tomatoes and oats together well and place in a baking dish. Shape into a loaf.
3. Bake for 1-hour. Pull out of oven, spread ketchup on loaf. Bake for 5-10 min. or ketchup is warm. Enjoy!

For more recipes, visit oniproject.org



todo sobre



Copos de avena

¿Quieres un alimento que te dé energía durante todo el día con todos los beneficios nutricionales? Siga estos consejos.

Ver la receta a continuación!

¡Vamos a cocinar!



La avena ofrece varios beneficios nutricionales. Proporciona una fuente de fibra dietética y minerales esenciales como fósforo, potasio y hierro. También contiene tres tipos de vitaminas: vitamina B que juega un papel importante en su metabolismo, vitaminas E que sirven como antioxidantes y vitamina K que ayuda a responder a las lesiones.

Cómo Preparar



1. Ponga a hervir 1 taza de agua o leche.
2. Agregue ½ taza de avena.
3. Cocine unos 5 minutos a fuego medio; revuelva de vez en cuando.

Cómo Almacenar

Refrigerador

La avena cocida durará en el refrigerador de 3 a 5 días.

Congelador

La avena cocida separada en porciones individuales se puede almacenar en el congelador hasta por 3 meses.

Despensa

Guarde la avena seca en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco y seco. Almacenar contenedor abierto hasta 1 año..

Pastel de carne a la antigua

Tiempo de preparación: 5 min. Tiempo de cocción: 1 hora

Porciones: 5

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pimiento morrón picado
- 1 huevo ligeramente batido
- 8 oz enlatados sin jugo de tomates cortados en cubitos
- 1/2 taza de avena de cocción rápida
- 1/2 taza de salsa de tomate

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375 ° F.
2. Mezcle bien la carne molida, la sal, la pimienta, la cebolla, el pimiento, el huevo, los tomates y la avena y colóquelos en una fuente para hornear. Forme una hogaza.
3. Hornee por 1 hora. Saque del horno, esparza la salsa de tomate sobre el pan. Hornea por 5-10 min. o la salsa de tomate está tibia. ¡Disfrutar!