

# Oats



## Nutrition Facts:

Oats are a whole grain. Whole grains contain fiber, vitamins, and minerals which provide energy and protect against many diseases.

Oats are a good source of fiber which helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease.

Oats are a good source of iron, a mineral which is used to carry oxygen in the blood.

## Shopping:

Look for the words "oats", "oatmeal", or "oat flour".

Oats can be found with the cereal and in the bulk section of most supermarkets.

Oats are available in quick cooking forms.

## Storage:

Store oats in a cool dark place for up to two months.

## Serving Ideas:

Cook oats for breakfast and top with fresh or canned fruit.

Add  $\frac{3}{4}$  cup of uncooked oats for each pound of ground beef or turkey when you make meatballs, burgers or meatloaf.

## Honey Oatmeal Breakfast Cookies

### Ingredients

- 1 cup whole wheat flour
- 1  $\frac{1}{2}$  cups oats
- $\frac{1}{2}$  teaspoon baking soda
- $\frac{1}{2}$  teaspoon baking powder
- $\frac{1}{2}$  teaspoon salt
- 1 Tablespoon cinnamon
- $\frac{1}{2}$  teaspoon nutmeg (optional)
- $\frac{1}{2}$  cup honey\*
- $\frac{1}{2}$  cup oil
- 1 Tablespoon molasses
- 1 egg (beat with 1 Tablespoon water)
- 1 teaspoon vanilla
- $\frac{3}{4}$  cup raisins

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. In a large bowl, mix all dry ingredients together.
3. In a medium bowl, mix all the wet ingredients together.
4. Mix dry and wet ingredients together. Add raisins and mix.
5. Cool mix for 20 minutes in the refrigerator.
6. Preheat the oven to 325° F.
7. Drop mixture by teaspoonfuls onto an ungreased baking sheet or one lined with parchment paper.
8. Press down with a fork to ensure even cooking.
9. Bake for 12-15 minutes or until golden on the bottom.

\*Honey should not be fed to infants less than one year of age.

Makes 36 servings, 1 cookie each.

Nutrition information per serving: Calories, 81; carbohydrates, 12 g; protein, 1 g; total fat, 3 g; saturated fat, 0.5 g; trans fat, 0 g; cholesterol, 6 g; fiber, 1 g; total sugars, 6 g; sodium, 61 mg; calcium, 10 mg; folate, 3 mcg; iron, 0.5 mg; percent calories from fat, 33%.

Recipe adapted from [wholegraingourmet.com](http://wholegraingourmet.com)

# Avena



## Datos de Nutrición:

La avena es un grano entero. Los granos enteros contienen de fibra, vitaminas y minerales que dan energía y protegen contra muchas enfermedades.

La avena es una buena fuente de fibra que ayuda a reducir los niveles de colesterol y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

La avena es una buena fuente de hierro, a mineral que se usa para llevar el oxígeno a la sangre.

## Compra:

Busque las palabras "avena" o "harina de avena".

La avena se puede encontrar en la sección de cereales y en la sección de ventas en grandes cantidades de la mayoría de los supermercados.

La avena está disponible en formas rápidas para cocinar.

## Almacenamiento:

Guarde la avena en un lugar oscuro y fresco hasta por dos meses.

## Ideas para servir:

Cocine la avena para el desayuno y agregue fruta fresca o de lata.

Agregue  $\frac{3}{4}$  de taza de avena sin cocinar por cada libra de carne de res o pavo molida, cuando haga albóndigas, hamburguesas o pastel de carne.

## Galletas de Avena y Miel para el Desayuno

### Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de la avena
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 1 cucharada de canela
- $\frac{1}{2}$  taza de miel\*
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite
- 1 cucharada de melaza o 1 cucharada de azúcar café
- 1 huevo (bátalo con 1 cucharada de agua)
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{3}{4}$  de taza de pasas

### Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes secos.
3. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes líquidos.
4. Mezcle los ingredientes de ambos tazones. Agregue las pasas y mezcle.
5. Enfríe la mezcla por 20 minutos en el refrigerador.
6. Precaliente el horno a 325° F.
7. Coloque la mezcla en cucharaditas en una hoja de hornear sin grasa o cubierta con papel encerado.
8. Aplástelas con un tenedor para asegurarse que se hornean parejas.
9. Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que se doren. Sírvalas calientes o a temperatura ambiente.

\*No se debe dar miel a los bebés menores de un año de edad.

36 porciones, de 1 galleta cada una.

Información sobre nutrición por porción: 81 Calorías, 12 g de carbohidratos, 1 g de proteínas, 3 g de grasa total, 0.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 6 g de colesterol, 1 g de fibra, 6 g de azúcar total, 61 mg de sodio, 10 mg de calcio, 3 mcg de ácido fólico, 0.5 mg de hierro y 33% de calorías de grasa.

Receta adaptada de wholegraingourmet.com