



Baked Berry Oatmeal

Avena Cocida con Bayas



Makes: Yield 6 cups
Prep time: Prep time 15 minutes
Cooking time: Cooking time 30 minutes

Rinde: 6 tazas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo para cocinar: 30 minutos



Ingredients

2 cups **old fashioned rolled oats**
1 teaspoon **baking powder**
1 teaspoon **cinnamon**
¼ teaspoon **salt**
2 **eggs**
½ cup packed **brown sugar**
1 ½ teaspoons **vanilla**
2 cups 1% or nonfat **milk**
4 teaspoons **margarine or butter**, melted
2 cups **cane berries**, fresh or frozen (raspberries, blackberries, marionberries)
¼ cup chopped **walnuts** (optional)

Ingredientes

2 tazas de **avena enrolada tradicional**
1 cucharadita de **polvo de hornear**
1 cucharadita de **canela**
¼ de cucharadita de **sal**
2 **huevos**
½ taza de **azúcar morena**
1 ½ cucharaditas de **vainilla**
2 tazas de **leche** 1% o sin grasa
4 cucharaditas de **margarina o mantequilla**, derretida
2 tazas de **bayas**, frescas o congeladas (frambuesas, moras, o "marionberries")
¼ de taza de **nueces de Castilla (walnuts)**, picadas (opcional)

Directions

1. Wash hands with soap and water.
2. Preheat oven to 375 degrees F.
3. In a medium bowl, mix together oats, baking powder, cinnamon and salt.
4. In a separate bowl, beat the eggs until blended. Stir in brown sugar, vanilla, milk and melted butter.
5. Pour wet ingredients into the dry ingredients and stir until well combined.
6. Add the berries and stir lightly to spread them evenly. Pour mixture into a 2-quart baking dish. Sprinkle with chopped nuts if desired.
7. Bake for 20 to 30 minutes or until the top is golden brown.
8. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. En un tazón mediano, mezcle la avena, el polvo de hornear, la canela y la sal.
3. En un tazón separado, bata los huevos hasta que estén mezclados; Añada y mezcle la azúcar morena, la vainilla, la leche y la mantequilla derretida.
4. Vierta los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y revuelva hasta que queden bien combinados.
5. Añada las bayas y revuelva ligeramente para distribuirlas de manera uniforme. Vierta la mezcla en un recipiente para hornear de capacidad de 2 cuartos. Espolvoree con nueces picadas si desea.
6. Hornee durante 20 a 30 minutos o hasta que la parte superior quede dorada.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notes

- Try other seasonings such as nutmeg or powdered ginger.
- Pruebe otros condimentos como nuez moscada o jengibre en polvo.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP provides nutrition assistance to people with low income. SNAP can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact Oregon SafeNet at 211. USDA is an equal opportunity provider and employer. 2017 Oregon State University Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on age, color, disability, gender identity or expression, genetic information, marital status, national origin, race, religion, sex, sexual orientation, or veteran's status. Oregon State University Extension Service is an Equal Opportunity Employer.