



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

WHOLE GRAIN APPLE OATMEAL TREATS

Tasty, healthy, easy and filling! They make for a great start to the school day or any day.

Ingredients:

- 1 cup whole grain oats
- $\frac{3}{4}$ cup whole grain flour
- 1 $\frac{1}{2}$ t baking powder
- 1 $\frac{1}{2}$ t cinnamon
- $\frac{1}{4}$ t nutmeg
- $\frac{1}{4}$ t salt
- 3T coconut oil
- 1 egg
- 1 t vanilla extract
- $\frac{1}{2}$ cup coconut sugar
- 5T plant-based milk
- $\frac{3}{4}$ cup finely chopped Fuji apple

Directions:

1. Add oats, flour, baking powder, cinnamon, nutmeg and salt in medium bowl. Whisk together.
2. Combine coconut oil, egg, vanilla, coconut sugar and milk in large bowl and whisk together.
3. Add dry ingredients to wet ingredients.
4. Stir in chopped apples.
5. Chill for 30 minutes.
6. Evenly space spoonfuls of batter on a cookie sheet; parchment paper recommended.
7. Bake 9-11 minutes in a preheated 325-degree oven.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



BOCADITOS INTEGRALES DE MANZANA Y AVENA

FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

¡Una deliciosa receta fácil y saludable que dejará a todos satisfechos! Estos bocaditos son una excelente manera de empezar el día, ya sea en la escuela, en el trabajo o en cualquier actividad.

Ingredientes:

- 1 taza de avena integral
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina integral
- 1 $\frac{1}{2}$ cdt. de polvo de hornear
- 1 $\frac{1}{2}$ cdt. de canela
- $\frac{1}{4}$ de cdt. de nuez moscada
- $\frac{1}{4}$ de cdt. de sal
- 3 Cdas. de aceite de coco
- 1 huevo
- 1 cdt. de esencia de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar de coco
- 5 Cdas. de leche a base de plantas
- $\frac{3}{4}$ de taza de manzana Fuji finamente picada

Instrucciones:

1. En un plato hondo mediano, coloque la avena, la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y la sal. Mezcle los ingredientes con un batidor de mano.
2. En un plato hondo grande, coloque el aceite de coco, el huevo, la esencia de vainilla, el azúcar de coco y la leche y mezcle los ingredientes con un batidor de mano.
3. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos.
4. Agregue la manzana picada y mezcle bien.
5. Refrigere la masa resultante por 30 minutos.
6. Coloque cucharadas de masa a intervalos regulares en una bandeja para hornear galletas; se recomienda usar papel pergamino.
7. Hornee de 9 a 11 minutos a 325 °F (no olvide precalentar el horno).



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health