

Savory Jalapeño Cheddar Oats

Ready in **10 min**

Serves **2 ppl**

420 calories per serving

Ingredients

- 1 cup **Old Fashioned Oats**
- 2 cups **Water**
- 4 **Eggs**
- 14 **Cheddar and Monterey Jack Cheese** cubes (or 1/2 cup shredded)
- 1 **Jalapeño**
- **Olive Oil Spray**
- **Salt & Pepper** to taste

Preparation

1. Chop Jalapeño and add to pot (that you will later add your oatmeal too) with a spritz of oil and lightly brown. Once browned, add 2 cups of water, and bring to a boil. Add 1 cup of oats and cook (uncovered) for about 5 - 10 minutes.
2. Spritz a frying pan with oil and crack in the 4 eggs; cook until desired doneness. * (We like yolks runny but the whites cooked. Poached eggs would also work well too.)
3. Just after the oats have absorbed all the water, add 14 cubes of Cheddar & Jalapeno Jack cheese and salt, and pepper (to taste). Stir until cheese melts into your oats.
4. Split evenly into 2 bowls and top each bowl of Savory Jalapeño Cheddar Oats with two eggs. Enjoy!

Tips

- Having a savory breakfast, instead of sugary oatmeal is a great way to curb your sweet tooth throughout the day!
- *The original recipe calls for one egg. However, if this is all you are eating for breakfast, I would up your protein and calorie count by including 2 eggs per serving to keep you fuller longer.
- If you're not a fan of spicy breakfasts, cut down the amount of Jalapeño you use or sub in 3 chopped Scallions (this will not change the calorie count but will add about \$0.15 to your total cost). You could also use red pepper flakes or whatever savory seasoning you like!

Budget

\$1.30 Total

\$0.65 Total per Serving

All items are SNAP eligible

Nutrition

2 Lean Protein

1 Whole Grain

0 Vegetables

0 Fruit

0 Dairy

Storage

Meal will last in Fridge

3-4 days, but is best fresh

Leanne Brown's Cookbook

Good & Cheap

Can be found Free online

[Here](#)

Savory Jalapeño Cheddar Oatmeal		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	419.4 kcal	21 %
Total Fat	22.9 g	35 %
Saturated Fat	9.8 g	49 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	403 mg	134 %
Sodium	381.2 mg	16 %
Total Carbohydrate	30.6 g	10 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	2.4 g	
Protein	24.6 g	49 %
Vitamin A	12 %	Vitamin C 14 %
Calcium	28 %	Iron 15 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full Info at cronometer.com		</>



THE SOCIAL & HEALTH RESEARCH CENTER

Sabrosa Avena de Jalapeño con Queso Cheddar

Listo en **10 minutos**

Sirve **2 personas**

420 calorías por porción

Ingredientes

- 1 taza de **avena tradicional**
- 2 tazas de **agua**
- 4 **Huevos**
- 14 Cubos de queso **Cheddar y Queso Monterey Jack** (o 1/2 taza rallada)
- 1 **Jalapeño**
- **Aceite de oliva en aerosol**
- **Sal y pimienta** al gusto

Preparación

1. Cortar el jalapeño y añadirlo a la olla (que más adelante añadirá también la avena) con un chorrito de aceite y dorar ligeramente. Una vez dorada, añada 2 tazas de agua y deje hervir. Añada 1 taza de avena y cocine (sin tapar) durante unos 5 a 10 minutos.
2. Rociar el aceite en un sartén y romper los 4 huevos; cocinarlos hasta que estén listos. * (Nosotras preferimos las yemas de huevo líquidas y las claras cocidas. Los huevos escalfados también funcionarán bien.)
3. Justo después de que la avena haya absorbido toda el agua, añadir 14 cubos de queso Cheddar y queso Jalapeño Monterey Jack, sal y pimienta (a gusto). Revuelva hasta que el queso se derrita en la avena.
4. Dividir por igual en dos tazones y cubrir cada tazón de la Sabrosa

Avena de Jalapeño con Queso Cheddar con dos huevos. ¡Disfruten!

Consejos

Comer un desayuno sabroso, en lugar de avena azucarada es una gran manera de frenar tu gusto por lo dulce a lo largo del día.

*La receta original pide un huevo. Sin embargo, si esto es todo lo que comes en el desayuno, aumentaría tu conteo de proteínas y calorías incluyendo 2 huevos por porción para mantenerte más lleno por más tiempo.

Si no eres un fanático de los desayunos picantes, reduce la cantidad de jalapeños que usas o sustituye por 3 cebollines picados (esto no cambiará la cantidad de calorías, pero añadirá unos 0.15 dólares a tu coste total). ¡También puedes usar hojuelas de chile rojo(seco) o cualquier condimento que prefiera!

Presupuesto

\$1.30 dólares Total

\$0.65 dólares Total por porción

Todos los artículos son elegibles para el SNAP

Nutrición

2 Proteína Magra

1 Grano Integral

0 Verduras

0 Fruta

0 Lácteos

Almacenamiento

La comida durará

en la nevera

3-4 días, pero es mejor fresca

El libro de cocina de Leanne Brown es bueno y barato, Y se puede encontrar Gratis en línea. [Aquí](#)



THE SOCIAL
& HEALTH
RESEARCH CENTER