

# All About Oats!



**Oats** are a delicious whole grain that are a great source of fiber and come in a few different forms: quick, rolled oats (old-fashioned) and steel cut!

**Oatmeal** is a tasty and filling breakfast that's quick, easy and can be eaten hot or cold.

**Add some flavor** and texture to your oatmeal by:

- mixing in some pureed fruits or vegetables like applesauce or canned pumpkin
- topping with fresh or frozen fruit like peaches, apples, bananas or berries
- adding nuts or seeds like walnuts and almonds
- season with cinnamon, cocoa powder, or other spices
- adding some yogurt or milk

**Combine** oats with your favorite baking recipes such as bread, muffins and pancakes or make your own granola and oatmeal bars!

**Make** rolled oats the night before and in the morning add any of your favorite ingredients for a quick, tasty breakfast on the go!

**Store** oats in your fridge for 2-3 days



## RECIPE

## Overnight Oats w/ Caramelized Apples



**Servings:** 4-6

**Prep Time:** 5 minutes

**Cook Time:** 10 minutes

**Ingredients:**

2 cups rolled oats (don't use quick oats- it will turn to mush!)

4 cups liquid

1 tbsp Fresh2You Baker's Blend or pumpkin pie spice

4 tbsp honey (preferably a dark varietal like the Swarmbustin' Fall Wildflower)

3-4 apples, diced

**Note:** Adjust the honey to your liking! This recipe is semi-sweet. If you prefer it extra sweet, add another 1/2-1 tbsp of honey, and if you prefer less sweet decrease the honey to 2 tbsp.

**Oats Preparation:**

1. Combine the rolled oats, 1 tsp baker's blend, and your choice of liquid (water, milk, soy milk, almond milk, etc....) into a large container- or separate into 4 smaller individual containers.
2. Mix thoroughly, cover and leave in refrigerator overnight.
3. In the morning, top with the caramelized apples and mix well.
4. Serve and enjoy!

**Making the caramelized apples:**

In a skillet on medium/high heat combine honey and 2 tsp of the baker's blend and stir until it begins to soften and liquefy. Reduce to low/medium heat and add apples and coat with the mixture, stirring occasionally until apples soften, 5 minutes. Be sure to not over cook the apples or they will turn into apple sauce!

**\*Leftover oats and apples will be good in your fridge for up to 3 days!**



# Todo sobre la Avena !



**La avena** es un delicioso grano integral que es una gran fuente de fibra y se presenta en diferentes formas: avena rápida, laminada (anticuada) y corte de acero.

**La avena** es un desayuno sabroso y abundante que es rápido, fácil y se puede comer caliente o frío.

Distintas maneras de **agregar sabor y textura** a su avena:

- mezcle con compota de frutas o puré de vegetales como compota de manzana o puré de calabaza en lata
- Mezcle con fruta fresca o congelada como bananas y bayas
- agregue nueces o semillas como cacahuates o almendras
- condimente con canela, polvo de cocoa, o otros condimentos
- agregue yogur o leche

**Combina** la avena con tus recetas favoritas para hornear, como pan, magdalenas y panqueques, o haz tus propias barras de granola y avena.

**Haga** avena arrollada la noche anterior y por la mañana agregue cualquiera de sus ingredientes favoritos para un desayuno rápido y sabroso ¡muy activo!

**Almacene** la avena en su refrigerador durante 2-3 días



## RECETA **avena durante la noche con manzanas caramelizadas**



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 5 minutos **Hora**

**de cocinar:** 10 minutos

**Ingredientes:**

- 2 tazas avena tradicional (no use avena instantánea porque la consistencia no sería la misma )
- 4 tazas líquido
- 1 cucharada de Fresh2You Baker's Blend o pastel de calabaza especias
- 4 cucharadas de miel
- 3-4 manzanas, cortadas en cubitos

**Nota:** ¡Ajusta la dulzura a tu gusto! Esta receta es semi dulce. Si lo prefiere extra dulce, agregue otro 1 / 2-1 cucharadas de miel, y si prefiere menos dulce disminuya la miel a 2 cucharadas.

**Preparación de avena:**

1. Combine la mezcla de avena, 1 cucharadita de panadería y su elección de líquido (agua, leche, leche de soja, leche de almendras, etc. ...) en un recipiente grande o sepárelo en 4 recipientes individuales más pequeños.
2. Mezcle bien, cubra y deje en el refrigerador durante la noche.
3. En la mañana, cubra con las manzanas caramelizadas y mezcle bien.
4. ¡Servir y disfrutar!

**Hacer las manzanas caramelizadas:**

En una sartén a fuego medio / alto, combine la miel y 2 cucharaditas de la mezcla del panadero y revuelva hasta que comience a ablandarse y licuarse. Reduzca a fuego medio / bajo y agregue las manzanas y la capa con la mezcla, revolviendo ocasionalmente hasta que las manzanas se ablanden, durante 5 minutos. ¡Asegúrate de no cocinar demasiado las manzanas o se convertirán en salsa de manzana!

**\* Las sobras de avena y manzanas serán buenas en ¡tu refrigerador por hasta 3 días!**

