

All About Oats!



Oats are a whole grain that are a great source of fiber!

Oatmeal can be a tasty and filling breakfast!

Add some flavor and texture to your oatmeal by:

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

There are other great ways to use **oats** in your meals. Try:

- o using oats in any baked recipes such as bread or muffins
- o making baked oatmeal bars or granola



RECIPE

Overnight Oats



Servings: 4

Prep Time: 5 minutes

Ingredients:

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

4 cups liquid

2 teaspoons Cinnamon (or to taste)

Honey (to taste)

2 cups fresh fruit
(strawberries, blueberries, raspberries, peaches, etc.)

Note: For single servings, combine 1/2 cup oats with 1 cup liquid, 1/2 tsp cinnamon (or to taste) and honey

Preparation:

1. Combine the oats, cinnamon, honey and your choice of liquid (water, milk, soy milk, almond milk, etc....) into a container.
2. Mix thoroughly, cover and leave in refrigerator overnight.
3. In the morning, add fruit to oats and mix well.
4. Serve and enjoy!



Todo sobre la Avena !



La avena es un grano integral que es una buena fuente de fibra!

La avena es un desayuno delicioso y solido

Distintas maneras de agregar sabor y textura a su avena:

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

Distintas maneras de usar la avena en la comida:

- o En productos horneados como pan
- o En barras de avena o granola
- o en recetas de panqueques



RECETA

Avena nocturna



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Ingredientes:

2 tazas avena tradicional (no use avena instantánea porque la consistencia no seria la misma)

4 tazas liquido

2 cucharadita canela (o a gusto)

Miel (a gusto)

2 tazas fruta fresca (fresas, bayas, frambuesa, durazno, etc.)

Nota: Para porciones singular, combine 1/2 taza de avena con 1 taza de liquido, 1/2 cda canela (o a gusto) y miel

Preparation:

1. Combine la canela , miel y su elección de liquido (agua, leche, leche de soya , leche de almendras, etc...) en un contenedor.
2. Mezcle bien, cubra y deje en el refrigerador por la noche .
3. Por la mañana , agregue las frutas y mezcle bien .
4. Sirva y buen provecho!

