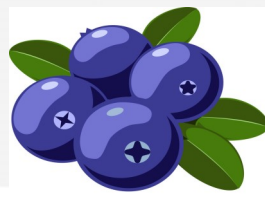


# RECIPE

## Purple PrOATein Bowl



**Servings: 4**  
**Total time: 15 minutes**

### Ingredients:

2 cups of oats  
4 cups of water  
1 small container of blueberries  
Fresh2You Trial Mix

### Options:

*\*Want to make the bowl a little sweeter? Honey or maple syrup are healthier alternatives to sugar.*  
*\*One half cup of dry oats is equal to one cup of cooked oats.*  
*\*This recipe is easy to meal prep for a healthy breakfast option during a busy week. Add in other fruits and nut variations for new flavors. For example, try peanut butter with banana and cinnamon.*

### Preparation:

1. Place one cup of oats and two cups of liquid into a medium pot.
2. Bring contents to a boil over medium-high heat and make sure to stir *frequently*.
3. Once the oats and water are boiling, reduce heat to low, add in the blueberries, and continue to stir for 3 to 5 minutes or until oats have thickened to your desired consistency. You may want to use a whisk to help mash up the berries to get the oats purple.
4. Top with the Fresh2You Trail Mix and enjoy!



**Oatmeal Facts:** Oats are one of the most nutrient-dense foods you can eat! Oats are a whole grain high in soluble fiber, which helps reduce cholesterol and blood sugar levels, while also fostering healthy gut bacteria and digestion. Oats contain more protein than most whole grains with 5 grams in one cup of cooked oatmeal.



## Oats Two Ways

## Butternut Squash RisOATto



**Servings: 4-6**  
**Prep Time: 15 minutes**  
**Cook Time: 20 + 8 minutes**

### Ingredients:

2 tbsp cooking oil  
4 cloves garlic, minced  
1 medium onion, finely chopped  
2 shallots, finely chopped  
4 cups liquid (water, milk, or vegetable broth)  
2 cups rolled oats  
1 medium butternut squash, roasted (see instructions)  
Salt and pepper, to taste

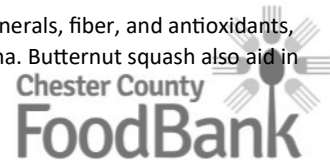
### Roasting the Butternut Squash:

Preheat oven to 400 degrees. With a sharp knife, make the first cut on one side of the stem, cutting straight down. Once squash is cut in half, scrape out the seeds using a spoon. Drizzle with oil and salt and pepper (optional) and lay flat-side down in a lined baking sheet or oven safe dish. Roast for 15-20 minutes or until the squash is tender and easy to mash. Once cool, remove skin add water and mash with a fork or add to a blender to create a smooth sauce.

### Preparation:

1. In a saucepan add the cooking oil, garlic, onion, and shallot and sauté on medium heat for 5 minutes or until onion becomes translucent.
2. Add the squash and continue sautéing for 1-2 minutes.
3. Add the oats and half of the liquid. Let the liquid come to a boil, then lower to a simmer for 2-3 minutes uncovered. Stir occasionally.
4. Season with salt and pepper (optional: season with your favorite spices and herbs like paprika or basil). Serve warm and enjoy!

**Butternut Facts:** Low in calories and packed with essential vitamins, minerals, fiber, and antioxidants, one cup of cubed butternut squash contains more potassium than a banana. Butternut squash also aid in healthy digestion and blood pressure.



# RECETA

## Tazón de proteína morado



**Porciones:** 4  
**Tiempo total:** 15 minutos

### Ingredientes:

2 tazas de avena  
4 tazas de agua  
1 contenedor pequeño de bayas  
Fresh2You Trail mix

### Opciones:

*\*Desea una avena mas dulce? La miel y el maple syrup son opciones mas saludables que el azúcar.*

*\*Media taza de avena seca es igual a una taza de avena cocida. .*

*\*Esta receta es una buena receta para prepara en semanas ocupadas. Puede añadir nuevas frutas y nueces para cambiar el sabor. Por ejemplo puede tratar banana con mantequilla de cacahuete y canela*

### Preparación:

1. En una olla mediana coloque una taza de avena y 2 tazas liquido.
2. Hierva a fuego medio asegurándose de mezclar con frecuencia.
3. Una vez que la avena y liquido se hiervan, baje el fuego a bajo y añadir las bayas. Continúe a mezclar por 3 a 5 minutos o hasta que la avena tenga la consistencia que desee. Puede machucar las bayas para que la avena tenga un color morado.
4. Termine con el Trail Mix de Fresh2You!



**Datos sobre la avena :** La avena es uno de los alimentos mas ricos en nutrientes que puede comer! La avena es un grano integral y tienen cantidades niveles altos de fibra, lo cual ayuda a bajar el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre, mientras también ayuda soportar bacteria saludable y la digestión. La avena contiene mas proteína que otros granos integrales, contiene 5 gramos en una taza cocida!



## Avena 2 maneras

## Risotto de avena con calabaza y col rizada



**Porciones:** 4-6  
**Tiempo de preparación:** 15 minutos  
**Tiempo de cocción:** 20 + 8 minutos

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite  
4 dientes de ajo picados  
1 cebolla mediana, finamente picada  
4 tazas de líquido (agua, leche o caldo de verduras)  
2 tazas de avena  
1 calabaza mediana tostada (ver instrucciones)  
1 manojo de col rizada, despalillada y finamente picada  
Sal y pimienta para probar

### Asar la calabaza:

Precaliente el horno a 400 grados. Con un cuchillo afilado, haga el primer corte en un lado del tallo, cortando hacia abajo. Una vez que la calabaza esté cortada por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Rocíe con aceite, sal y pimienta (opcional) y colóquelo boca abajo en una bandeja para hornear forrada o en un plato hondo para horno. Asar durante 15-20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y fácil de triturar. Una vez que se haya enfriado, retire la piel y aplaste con un tenedor o agregue a una licuadora para crear una salsa suave.

### Preparación:

1. En una cacerola agregue el aceite de cocina, el ajo y la cebolla y saltee a fuego medio durante 5 minutos o hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
2. Agregue la calabaza y continúe salteando durante 1-2 minutos.
3. Agregue la avena y la mitad del líquido. Deje que el líquido hierva, luego baje a fuego lento durante 2-3 minutos sin cubrir. Agregue la col rizada, luego más líquido según sea necesario. Revuelva ocasionalmente.
4. Sazone con sal, pimienta y paprika (opcional)
5. ¡Sirve caliente y disfruta!

