



## Overnight Oatmeal with Apples and Butternut Squash

353 calories | 86g carbs | 8g fat (3.6g sat fat) | 15g protein |

172mg sodium | 7g fiber per serving

**Serves 2 for \$2.81**

### Ingredients

1 cup old fashioned rolled oats

2 cups milk or milk substitute

½ cup cooked butternut squash

1 small apple, core removed and chopped

1 teaspoon sugar

½ teaspoon cinnamon

In a medium sized bowl or large jar combine the oats, milk and butternut squash. Cover and allow to sit overnight. The next morning, divide into bowls and top with apple, sugar and cinnamon.



### • Kids in the Kitchen:

- *Set up a breakfast bar with additional toppings like shredded coconut, raisins, chopped nuts, canned peaches, chopped bananas, cocoa powder...the sky is the limit. Kids can add their own and put their own stamp on their morning breakfast.*





## Avena con Manzanas y Calabaza de Cacahuete/Butternut

353 calorías | 86g carbs | 8g grasa (3.6g grasa sat) |

15g proteína | 172mg sodio | 7g fibra por porción

**2 porciones por \$2.81**

### Ingredientes

1 taza de avena tradicional

2 tazas de leche o sustituto de leche

½ taza de calabaza de cacahuete cocida

1 manzana pequeña, sin centro y picada

1 cucharadita de azúcar

½ cucharadita de canela

En un plato hondo mediano o un tarro grande, combine la avena, la leche y la calabaza. Cubra y deje asentarse durante toda una noche. La próxima mañana, divida en platos hondos y agregue la manzana, azúcar y canela.



### • Niños en la cocina:

- Puede poner una selección de adiciones como coco rallado, pasas, nueces picadas, duraznos enlatados, plátanos picados, polvo de cocoa... el cielo es el límite. Niños pueden agregar sus propias adiciones y ponerle su propio estilo a su desayuno.