



Overnight Oats

Servings: 2
Total cost: \$1.44

INGREDIENTS

- 1 cup whole oats
- 1 cup milk (any kind) Optional: ½ cup plain Greek yogurt
- 1 teaspoon sugar (or honey)
- 1/8 teaspoon cinnamon
- 1/8 teaspoon salt
- Your topping of choice: nut butter, fresh, dried or canned fruit, nuts, seeds



STEP 1: In a medium container with a lid, combine and mix the oats, milk, yogurt, sugar, cinnamon and salt.



STEP 2: Tightly seal the container with a lid.



STEP 3: Leave in the refrigerator overnight.



STEP 4: Add your topping of choice,

246 Calories | 41g Carbs | 9g Sugar | 6g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 10g Protein | 206mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Avena en Remojo Durante la Noche

Porciones: 2
Costo Total: \$1.44

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena integral
- 1/2 taza de leche (de cualquier tipo)
- 1/2 taza yogur griego natural (Opcional)
- 1 cucharadita azúcar (o miel)
- 1/8 cucharadita canela
- 1/8 cucharadita sal
- Su acompañamiento elegido: mantequilla de frutos secos, fruta fresca, desecada o enlatada, frutos secos, semillas, miel, canela



Paso 1: En un recipiente mediano con tapa, mezcle la avena con la leche, yogur, azúcar/miel, canela y sal



Paso 2: Cierra el recipiente mediano con la tapa.



Paso 3: Déjelo en el refrigerador durante la noche.



Paso 4: Agregue el acompañamiento que desee.

246 Calorías | 41g Carbs | 9g Azúcar | 6g Fibra | 5g Grasa Total (2g Grasa Saturado) | 10g Proteína | 206mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes