

Overnight Oats

Servings: 2

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 cup whole oats
- 1 cup milk, any kind
- 1 teaspoon sweetener (sugar, honey or maple syrup)
- ¼ teaspoon cinnamon
- Optional toppings: nut butter, fruit (fresh, dried or canned), nuts or seeds

Instructions

STEP 1: Add even amounts of oats, milk, sweetener (sugar, honey or maple syrup) and cinnamon evenly to two containers. Mix until well combined.

STEP 2: Cover the containers and leave overnight in the refrigerator.

STEP 3: When ready to eat, add optional toppings if desired.



- **Make it Gluten-Free:** While oats are naturally gluten-free, they are often processed with other grains containing gluten. Be sure to look for a gluten-free label.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 250 Calories | 41g Carbs | 9g Sugar | 6g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 10g Protein | 60mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Avena en remojo durante la noche

Porciones: 2

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 taza de avena integral
- 1 taza de leche, de cualquier tipo
- 1 cucharadita de endulzante (azúcar, miel o jarabe de arce)
- ¼ cucharadita de canela
- Ingredientes opcionales: mantequilla de frutos secos, frutas (frescas, disecadas o enlatadas), frutos secos o semillas

Instrucciones

PASO 1: Agregue cantidades iguales de avena, leche, endulzante (azúcar, miel o jarabe de arce) y canela en dos recipientes. Mezcle hasta que todos los ingredientes estén integrados.

PASO 2: Cubra los recipientes y déjelos toda la noche en el refrigerador.

PASO 3: Cuando estén listos para comer, agregue los ingredientes opcionales si lo desea.



- **Conviértalo en un alimento sin gluten:** Aunque la avena no contiene gluten de forma natural, suele procesarse junto con otros cereales que sí lo tienen. Asegúrese de que tenga una etiqueta que certifique que no tiene glutenl.
- **¿Sabía qué?** La avena es un cereal integral que aporta fibra, esencial para mantener una salud intestinal y cardíaca.



Por porción: 250 calorías | 41g carbohidratos | 9g azúcar | 6g fibra | 5g grasa (2g grasa saturada) | 10g proteína | 60mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes