

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.



QUICK TIPS

- **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

الشوفان المنقوع

وجبة تكفي: 2

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **جعلها خالية من الغلوتين:** في حين أن الشوفان خالي من الغلوتين بشكل طبيعي، إلا أنه غالباً ما تتم معالجته باستخدام حبوب أخرى تحتوي على الغلوتين. يجب التأكد من البحث عن ملصق خالي من الغلوتين.
- **هل تعلم؟** الشوفان عبارة عن حبة كاملة وتحتوي على ألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.



المقادير

- 1 كوب من الشوفان الكامل
- 1 كوب من الحليب من أي نوع
- 1 ملعقة صغيرة مُحلّي (سكر أو عسل أو شراب القيقب)
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
- الطبقة الاختيارية: زبدة الجوز، الفاكهة (طازجة، مجففة أو معلبة)، المكسرات أو البذور

إرشادات

- الخطوة 1:** تُضاف كميات متساوية من الشوفان والحليب والمحلي (السكر أو العسل أو شراب القيقب) والقرفة بالتساوي إلى حاويتين. تُخلط حتى تمتزج جيداً.
- الخطوة 2:** تُغطى الحاويات وتترك طوال الليل في الثلاجة.
- الخطوة 3:** عند الاستعداد للأكل، تُضاف طبقة اختيارية عند الرغبة.

لكل وجبة: 250 سعرة حرارية | 41 جرام كربوهيدرات | 9 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 5 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 10 جرام بروتين | 60 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes