

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

አዳር የተዘጋጀ አጃ

የገበታው መጠን፡- ለ 2 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ሼጋን፣ ሼጃቴረያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ሙሉ አጃ
- 1 ኩባያ ወተት፣ ማንኛውም ዓይነት
- 1 የሻይ ማንኪያ ማጣፈጫ (ስኳር፣ ማር ወይም የሜፕል መረቅ)
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- አማራጭ ከላይ የሚጨመሩ፡- የለውዝ ቅቤ፣ ፍራፍሬ (ፍሬሽ፣ የደረቀ ወይም የታሸገ)፣ ለውዝ ወይም ዘር

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- እኩል መጠን ያለው አጃ፣ ወተት፣ ማጣፈጫ (ስኳር፣ ማር ወይም የሜፕል መረቅ) እና ቀረፋ በእኩል መጠን ወደ ሁለት ዕቃዎች ውስጥ ይጨምሩ። በደንብ እስኪደባለቅ ድረስ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2፡- እቃዎቹን ይሸፍኑ እና አዳሩን በማቀዝቀዣ ውስጥ ይተውት።

ደረጃ 3፡- ለመብላት ዝግጁ ሲሆን፣ አስፈላጊ ከሆነ እንደ አማራጭ ተጨማሪ ከላይ የሚታከሉ ግብዓቶችን ይጨምሩ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት፡-** አጃ በተፈጥሯቸው ከግሉቲን-ነፃ ቢሆኑም፣ ብዙውን ጊዜ ግሉቲን ከያዙ ከሌሎች እህሎች ጋር አንድ ላይ ይዘጋጃሉ። ከግሉቲን ነፃ መሆኑን የሚገልፅ ልጥፍ መለያ ይፈልጉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ ሙሉ እህል ሲሆን ለጤናማ አንጀት እና ጤናማ ልብ አስፈላጊ የሆነ ፋይበርን ይይዛል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 250 ካሎሪዎች | 41g ካርቦት | 9g ስኳር | 6g አሰር | 5g ስብ (2g ሳፔሬትድ ስብ) | 10g ፕሮቲን | 60mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።