

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

جو دو سر یک شبیه

وعده ها: 2

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



نکات سریع

- آن را بدون گلوتن بسازید: در حالی که جو دوسر به طور طبیعی بدون گلوتن است، اغلب با سایر غلات حاوی گلوتن فرآوری می شود. حتما به دنبال برچسب بدون گلوتن باشید.
- آیا میدانستید؟ جو دو سر یک غلات کامل و حاوی فیبر است که برای سلامت روده و قلب سالم مهم است



مواد تشکیل دهنده

- 1 فنجان جو دو سر کامل
- 1 فنجان شیر، هر نوع که باشد
- 1 قاشق چایخوری شیرین کننده (شکر، عسل یا شربت افرا)
- 1/4 قاشق چای خوری دارچین
- رویه های اختیاری: کره آجیل، میوه (تازه، خشک یا کنسرو شده)، آجیل یا دانه

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** مقدار یکنواخت جو دوسر، شیر، شیرین کننده (شکر، عسل یا شربت افرا) و دارچین را به طور مساوی به دو ظرف اضافه کنید. مخلوط کنید تا خوب ترکیب شوند.
- مرحله 2:** روی ظرف ها را بپوشانید و یک شب در یخچال بگذارید.
- مرحله 3:** پس از آماده شدن برای خوردن، در صورت تمایل، رویه های اختیاری اضافه کنید.