

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

د شپې سارايي وربشي

خوخله دې وړاندې شي: 2

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوتېن نه لرونکي

ترکیب یعنې اجزاوې

- 1 پیاله بشپړې سارايي وربشي
- 1 پیاله شیدې، هر ډول چې وي
- 1 د چاپو کاشو غه خوړونکي مواد (بوره، عسل یا د مېل شربت)
- 1/4 د چای کاشو غه دارچین
- اختیاري پر سر اچول کېدونکي شیان: د مغزو غوري، مېوې (تازه، وچې یا په قوطیو کې اچول شوي)، مغز باب یا تخمونه

لارښوونې:

- ګام 1:** د سارايي وربشو، شیدو، خوړونکو موادو (بوره، عسل یا د مېل شربت) او دارچین مساوي اندازه په دوو قوطیو کې اضافه کړئ. تر هغه یې ګډ کړئ چې ترکیب شوي.
- ګام 2:** قوطی پوښ کړئ او د شپې یې په یخچال کې کېږدئ.
- ګام 3:** کله چې خوراک ته چمتو شي، اختیاري پر سر اچول کېدونکي شیان پرې واچوئ، که یې غواړئ.

چټکي لارښوونې

- له ګلاتینو یې خالي جوړ کړئ: په داسې حال کې چې سارايي وربشي گلوتېن نه لري، خو معمولاً له داسې غلو دانو سره پروسس کېږي چې گلوتېن لري. ډاډه اوسئ چې د گلوتېن نه لرونکي لیبل ولري.
- ایا تاسو پوهېږئ؟ سارايي وربشي بشپړې غلې دانې دي چې فایبر لري او د سالمو کولمو او سالم زړه لپاره مهم

