

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

Yến mạch ngâm qua đêm

Khẩu phần: 2

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 chén yến mạch nguyên cám
- 1 chén sữa, bất kỳ loại sữa nào
- 1 thìa cà phê chất tạo ngọt (đường, mật ong hoặc siro lá phong)
- ¼ thìa cà phê quế
- Các loại phủ tùy chọn: bơ hạt, trái cây (tươi, khô hoặc đóng hộp), các loại hạt cứng hoặc hạt khô

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho đều yến mạch, sữa, chất tạo ngọt (đường, mật ong hoặc siro lá phong) và quế vào hai hộp đựng. Trộn thật đều.

BƯỚC 2: Đậy kín các hộp đựng và để qua đêm trong tủ lạnh.

BƯỚC 3: Khi cần sử dụng, bạn có thể thêm các loại topping tùy thích nếu muốn.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Bữa ăn không chứa gluten:** Mặc dù yến mạch không chứa gluten nhưng chúng thường được chế biến cùng với các loại ngũ cốc khác có chứa gluten. Để ý tới phần nhãn có ghi không chứa gluten.
- **Bạn có biết?** Yến mạch là loại ngũ cốc nguyên hạt và chứa các chất xơ rất có lợi để đường ruột và trái tim được khỏe mạnh.



Trong mỗi khẩu phần: 250 Calo | 41g Tinh bột | 9g Đường | 6g Chất xơ | 5g Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 10g Protein | 60mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes