

Arándanos y avena con plátano para el día siguiente

Ingredientes:

1/4 taza de avena de cocción rápida

1/2 taza de leche

1/4 plátano en rodajas

1/2 taza de arándanos

Una pizca de canela

Esplenda o edulcorante a gusto

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en una jarra o recipiente, revuelva, cúbralo y colóquelo en el refrigerador durante la noche. Endulzar ligeramente a gusto.
2. La mañana siguiente, revuelva y añada sus ingredientes favoritos.
3. Sirva frío. Rinde 1 porción.

Opcional: puede cubrir el preparado con frutos secos, granola, miel y fruta.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Overnight Blueberry Banana Oats

Ingredients:

¼ cup quick oats
½ cup milk
¼ banana, sliced
½ cup blueberries
Pinch cinnamon
Splenda/sweetener to taste

Directions:

1. Place all ingredients in jar/container, shake, cover and put in refrigerator overnight. Sweeten slightly to taste.
2. Next morning stir and favorite toppings.
3. Serve cold. Serves 1.

Optional: can top with nuts, granola, honey, fruit.



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**