

# 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