



# OVERNIGHT OATS

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** Overnight

**SERVES:** 1

## INGREDIENTS

½ cup old-fashioned rolled oats

½ cup 1% milk

## OPTIONAL FUN TOPPINGS:

1 tablespoon fat free plain Greek yogurt

1 tablespoon chopped strawberries

1 tablespoon blueberries

1 tablespoon raspberries

1 tablespoon chopped nuts

1 teaspoon honey or brown sugar

Pinch of cinnamon



## PREPARATION

1. In an 8 oz. mason jar, combine the oats and milk. Mix well.
2. Cover and refrigerate at least eight hours, but no longer than 3 days.
3. When ready to eat, remove from refrigerator and top with fresh fruit and optional toppings (pecans, cinnamon, and honey/brown sugar).

## SOURCE

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

\* Nutrition information for oats and milk only.

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

1 servings per container  
**Serving size 1 cup (146g)**

Amount per serving  
**Calories 140**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 161mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 262mg	6%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 1/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# AVENA FRIA CON FRUTAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** una noche

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**PORCIONES:** 1

## INGREDIENTES

- ¼ taza de hojuela de avena natural
- ½ taza de leche 1%

## OPCIONALES INGREDIENTES DIVERTIDOS:

- 1 cucharada de yogur griego, sin grasa
- 1 cucharada de fresas frescas
- 1 cucharada de arándanos frescos
- 1 cucharada de frambuesas frescos
- Pizca de canela
- 1 cucharadita de miel o azúcar morena
- 1 cucharada de nueces

## PREPARACIÓN

1. En un frasco de masón de 8 onzas, colocar la avena, la leche y revolver.
2. Cubra y refrigere por lo menos ocho horas, pero no más de 3 días.
3. Cuando esté listo para comer, saque del refrigerador y agregar la fruta fresca y coberturas opcionales (nueces, canela y miel).

## FUENTE

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

\* Información Nutricional es solo para la avena y leche.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (146g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>140</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 23g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 161mg	<b>10%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 262mg	<b>6%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés