



BLUEBERRY GRAHAM CHEESECAKE OATMEAL

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 3-4 minutes

Serving Size: 1 cup

Serves: 6 people



Ingredients

- 2-1/2 cups skim milk
- Pinch of salt
- 2 cups quick-cooking rolled oats
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1/4 cup agave nectar or honey
- 1 teaspoon lemon zest
- 1 cup fresh or frozen blueberries, thawed
- 1/4 cup reduced-fat cream cheese, at room temperature
- 1/4 cup nonfat Greek yogurt
- 2 squares (or 1 rectangle) cinnamon-flavored graham crackers, crushed

Preparation

1. Pour milk into a medium saucepan over medium heat. Add salt and bring to a boil. (Whisk often so the milk does not stick to the bottom of the pan.)
2. Add in the oats, vanilla, agave nectar, lemon zest, blueberries and cream cheese. Lower the heat to a simmer and cook until oatmeal has thickened (about 3-4 minute), stirring continuously.
3. Remove oatmeal from the heat and stir in the yogurt (or you can add dollops on top after dishing up the oatmeal into bowls). Scatter crushed graham crackers over the top.

Nutrition Facts

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (184g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 20g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 153mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 196mg	4%
*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.	

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP

SOURCE (OR ADAPTED FROM)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database! www.centraltexasfoodbank.org/recipes



AVENA DE ARÁNDANO Y TARTA DE QUESO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 3-4 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 2-1/2 tazas leche descremada
- Pizco de sal
- 2 taza avena de cocción rápida
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla
- 1/4 taza néctar de agave o miel
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 taza fresco o congelado arándanos, descongelados
- 1/4 taza queso crema reducido en grasa, a temperatura ambiente
- 1/4 taza sin grasa yogur griego
- 2 cuadrados (o 1 rectángulo) galletas con sabor a canela, aplastado

Preparación

1. Cocine la leche en un sartén mediana sobre fuego medio. Añade sal y deje que hierva. (Bata menudo para que la leche no se adhiera a la parte inferior del sartén.)
2. Añade la avena, vainilla, néctar de agave, limón, arándanos, y queso crema. Reduzca el fuego a lento y cocine hasta que la avena se espese (como 3-4 minutos), revolviendo continuamente.
3. Remueva la avena del fuego y añade el yogur (o puede añadir cucharadas encima después que sirva la avena en cuencos). Disperse las galletas encima.

Información nutricional

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (184g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 20g	
Includes 11g Added Sugars	22%
Protein 9g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 153mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 196mg	4%

*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.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA.

FUENTE (O ADAPTADO DE)
<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Receta modificada por el Programa de Educación Nutricional CHOICES

¿Necesitas ideas para comidas? ¡Visita nuestra base de datos de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes