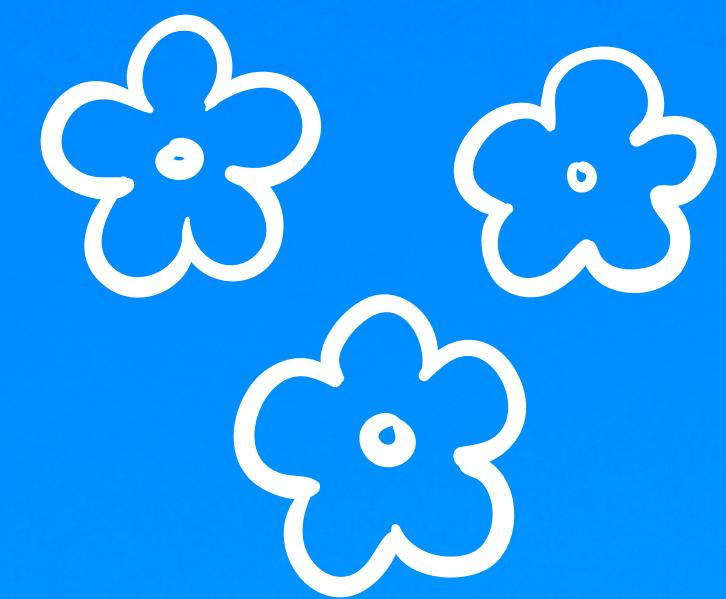
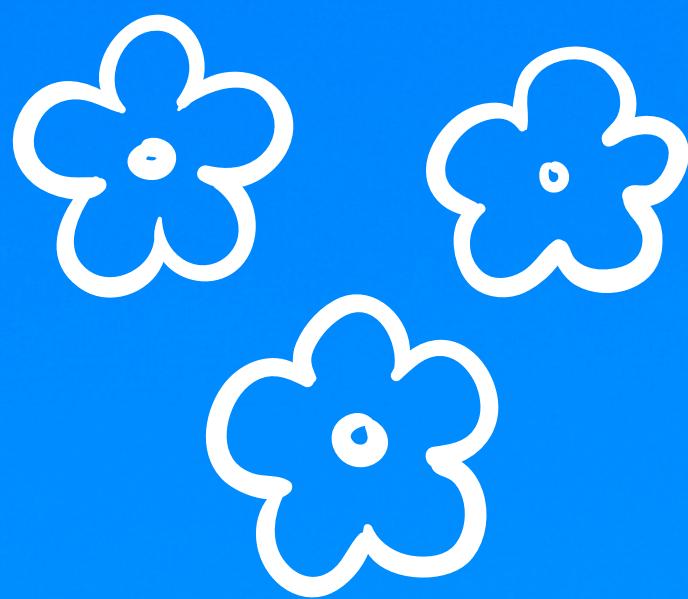


Berry Refrigerator Oatmeal

A make-ahead breakfast to make mornings easy!



Ingredients:

3/4 cup plain low-fat yogurt
2/3 cup quick-cooking or old-fashioned oats
1/2 cup milk
3/4 cup (total) fresh or frozen raspberries, strawberries or blueberries
1 banana
1/4 teaspoon ground ginger or ground cinnamon

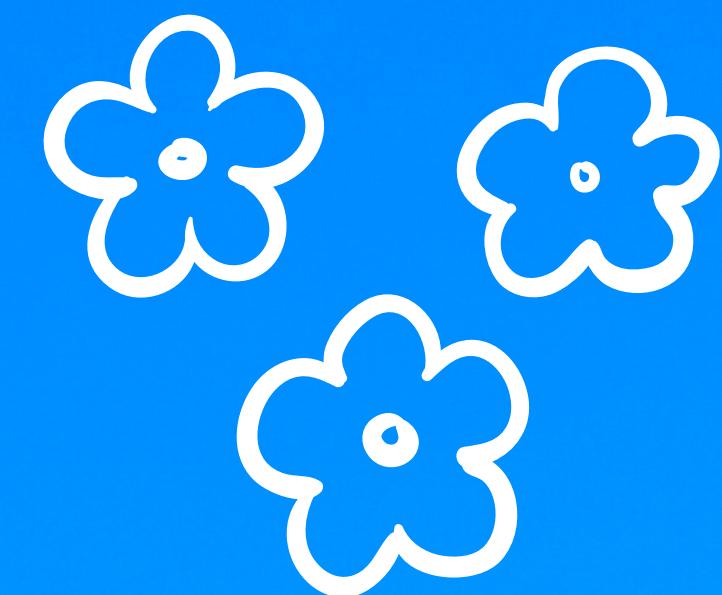
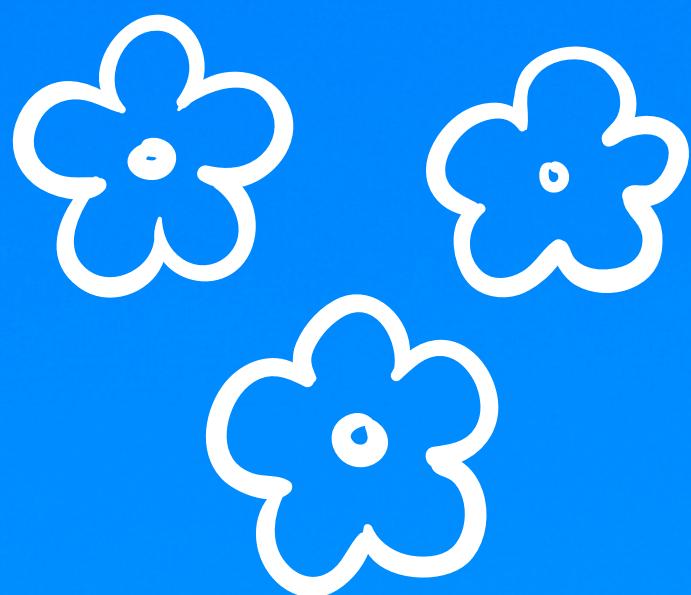
Instructions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Peel banana and mash it with a fork.
3. In a medium bowl, stir together yogurt, oats, milk, 1/2 cup of the berries, mashed banana, and ginger or cinnamon.
4. Spoon into container with a lid.
5. Cover and refrigerate overnight or up to 2 days.
6. Before serving, spoon oatmeal mixture into 2 serving bowls (or eat it from the jar and know that it's 2 servings). Sprinkle with the remaining 1/4 cup berries.
7. Eat the oatmeal cold, or heat in a microwave-safe dish.

Makes 2 servings

Harina de avena baya de refrigerador

¡Un desayuno hacer-delante para hacer mañanas fácil!



Ingredientes

Tres cuartos de taza de yogur bajo en grasas

Dos tercios de taza de avenas cocinadas-rápidas o anticuadas

Una mitad de taza de leche

Tres cuartos de taza (total) frambuesas, fresas o arándanos frescos o congelados

Una banana

Un cuarto de cucharita de jengibre molido o canela molida

Instructions:

1. Lava las manos con agua tibia y jabón.
2. Pela la banana y hágala puré con un tenedor.
3. En un bol mediano, mezcla junto yogur, las avenas, la leche, una mitad de taza de las bayas, banana machacada y jengibre o canela.
4. Usa la cuchara para ponerlos en un envase con una cubierta.
5. Cúbrelos y refrigerarlos por la noche o hasta dos días.
6. Antes de servirlos, usa la cuchara para ponerla en dos boles de porción (o comerla del envase y recuerda que el envase tiene dos porciones). Espolvórealo con el cuarto de taza restante de bayas.
7. Come la harina de avena fría o caliéntala en un plato apto para microondas.

Hace dos porciones