



BLUEBERRY GRAHAM CHEESECAKE OATMEAL

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 3 - 4 minutes

SERVES: 6

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.
2. 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.

SOURCE

<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

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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



AVENA DE ARÁNDANO Y TARTA DE QUESO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 3 – 4 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2-1/2 tazas leche descremada
- Pellizco de sal
- 2 taza avena de cocción rápida
- ½ cucharadita extracto de vainilla
- ¼ taza néctar de agave o miel
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 taza fresco o congelado arándanos, descongelados
- ¼ taza queso crema reducido en grasa, a temperatura ambiente
- ¼ taza sin grasa yogur griego
- 2 cuadrados (o 1 rectángulo) galletas con sabor a canela, aplastado



PREPARACIÓN

- 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.)
- 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.
- 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.

FUENTE

<http://jessienextdoor.com/2012/01/12/7-healthy-recipes/>
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición
¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes

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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

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