



oatmeal

Oatmeal is a delicious and easy whole grain food for breakfast.

Serve a bowl of oatmeal with a couple scoops of vanilla yogurt.

Children love it!

Add fruit:

for more nutrition

- sliced strawberries
- chopped bananas
- chopped peaches

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



avena

La avena es una comida integral deliciosa y fácil de preparar para el desayuno.

Sirve un bol de avena con unas cucharadas de yogurt de vainilla.

¡A los niños les encanta!

Agrega fruta:

para que sea más nutritivo

- rodajitas de fresas
- rodajas de banana
- trocitos de durazno

Nutrition MattersTM - www.numatters.com
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.