



make overnight oatmeal

Start the day in a healthy way!

1. Stir together $\frac{1}{2}$ cup rolled oats, $\frac{1}{2}$ cup vanilla yogurt and $\frac{1}{4}$ cup milk.
2. Stir in 1 cup chopped banana, 2 tablespoons peanut butter and dash of cinnamon.
3. Pour into a jar. Cover. Refrigerate overnight.

peanut butter
banana



prepara avena la noche anterior al desayuno

¡Comienza el día en forma saludable!

1. Mezcla $\frac{1}{2}$ taza de avena arrollada, $\frac{1}{2}$ taza de yogurt de vainilla y $\frac{1}{4}$ de taza de leche.
2. 1 taza de rodajas de banana, 2 cucharadas de mantequilla de maní y una pizca de canel.
3. Viértelo en un frasco. Tápalo. Refrigera durante el período de una noche.

banana y
mantequilla
de maní

