


banana oatmeal cups



3 cups rolled oats
3 ripe, mashed bananas
1 cup milk
2 eggs
1 tablespoon brown sugar
1 tablespoon baking powder


Your child can help peel and mash soft bananas!

1. Preheat oven to 375° F. Spray a 12-cup muffin pan with cooking spray.
2. Mix all ingredients together. Scoop the batter into muffin cups evenly.
3. Bake for 20 to 30 minutes, until the edges start to brown and the muffins are firm.
4. Let the oatmeal cups cool before removing from the pan.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

tazas de avena con banana



3 tazas de copos de avena
3 bananas maduras aplastadas
1 taza de leche
2 huevos
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharada de polvo de hornear

Tu hijo puede ayudar a pelar y pisar las bananas blandas.

1. Precalienta el horno a 375° F / 190° C. Rocía un molde para 12 muffins con aceite en aerosol.
2. Mezcla todos los ingredientes. Vierte la masa en los huecos del molde para muffins de manera uniforme.
3. Hornea de 20 a 30 minutos, hasta que los bordes empiecen a dorarse y los muffins estén firmes..
4. Espera que las tazas de avena se enfríen antes de sacarlas del molde.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.