

make oatmeal pancakes

Give yourself and those you love the goodness of whole grains!

Place 1 cup rolled oats, 1 cup vanilla or fruit flavored yogurt and 2 eggs in a blender. Blend until smooth. Cook pancakes in a skillet over medium heat.

Top with applesauce or fresh fruit.



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

prepara panqueques de avena

¡Haga que usted y sus seres queridos disfruten de la bondad de los granos integrales!

En una licuadora, licuar hasta que la mezcla quede suave 1 taza de avena arrollada, 1 taza de yogurt de vainilla o sabor a fruta y 2 huevos. Cocinar los panqueques en una sartén a calor mediano.

Cubre con salsa de manzana o con fruta fresca.



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