

BANANA NUT OVERNIGHT OATS

SERVES 4

INGREDIENTS:

- 2 medium bananas
- 1 tsp vanilla extract
- 2 cups milk of choice (almond, cashew, whole)
- 2 cups rolled oats
- 4 tsp chia seeds
- 1/4 cup walnuts, for topping



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 243; Total Fat 2.8g; Saturated Fat .7g;
Sodium 94.2mg; Carbohydrates 42.8g; Sugar 7.4g;
Protein 7g

DIRECTIONS:

1. Pour 1/2 cup oats into 4, 8-ounce mason jars, then pour 1 tsp chia seeds into each jar.
2. Blend the milk, bananas, and vanilla until smooth, then pour an equal amount of the mixture (about 1/2 cup plus 2 tbsp – this will vary depending on the size of your bananas) into each jar.
3. Seal the jars, shake them, and then refrigerate overnight. When you're ready to eat, sprinkle the walnuts over top.

Note: If you'd prefer, you can mix all the ingredients in one large container and refrigerate overnight.



AVENA NOCTURNA DE BANANA Y NUECES

PARA 4

INGREDIENTES:

- 2 bananas medianas
- 1 cda de extracto de vainilla
- 2 tazas de leche a escoger (almendra, anacardo, entera)
- 2 tazas copos de avena
- 4 cdas semilla de chia
- 1/4 taza de Nueces como cubrimiento



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 243; Grasa Totales 2.8g, Grasas Saturadas .7g; Sodio 94.2mg; Carbohidratos 42.8g; Azúcares 7.4g; Proteína 7g

INSTRUCCIONES:

1. Colocar 1/2 de taza de avena en un jarro de cristal de 4, 8-onzas, luego agregarle 1 cda de semillas de chia en cada jarro.
2. Licuar la leche, las bananas y la vainilla hasta que se suavicen, luego poner una cantidad igual de esta mezcla (aprox. 1/2 taza más 2 cdas en cada jarro esto variará dependiendo del tamaño de sus bananas).
3. Tapa bien los jarros, agítalos bien y luego refrigéralos toda la noche. Cuando están listos para comerlos, rocíalos por arriba con las nueces.

Nota: Si prefieres, puedes mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y refrigeralos toda la noche.

