

## CHOCOLATE PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS

SERVES 4

### INGREDIENTS:

- 1/4 cup peanut butter
- 2 cups milk of choice (almond, cashew, whole)
- 2 tbsps maple syrup
- 2 tbsps cocoa powder
- 2 cups rolled oats
- 1/4 cup dark chocolate chips, for topping (optional)



### NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 338; Total Fat 13.6g; Saturated Fat 2.4g;  
Sodium 163.5mg; Carbohydrates 44.6g; Sugar 8.8g;  
Protein 11.9g

### DIRECTIONS:

1. Add 1/2 cup of oats to 4, 8-ounce mason jars, then set aside.
2. Blend or whisk the peanut butter, milk, syrup, and cocoa powder until smooth, then separate the mixture between the 4 mason jars (about 2/3 cup for each) and pour over the oats.
3. Refrigerate overnight, then enjoy! The oats will stay good for up to 5 days.

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



## AVENA NOCTURNA DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE MANÍ

PARA 4

### INGREDIENTES:

- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 2 tazas de leche de su escogencia (almendras, anacardo, entera)
- 2 cdas jarabe de maple
- 2 cdas cacao en polvo
- 2 tazas copos de avena
- 1/4 chips de chocolate oscuro para cubrimiento (opcional)



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 338; Grasa Totales 13.6g, Grasas Saturadas 2.4g; Sodio 163.5mg; Carbohidratos 44.6g; Azúcares 8.8g; Proteína 11.9g

### INSTRUCCIONES:

1. Agregar 1/2 taza de avena a cada jarro de vidrio de 4, 8-onzas, luego reservarlos.
2. Mezcla con el batidor la mantequilla de maní, la leche, el jarabe y el polvo de cacao hasta que se suavice, luego separe la mezcla para llenar los 4 jarros de cristal (aprox. 2/3 de una taza por cada uno) y viértalos sobre las avenas.
3. Refrigerar durante toda la noche y luego ¡disfrutarlo! Las avenas permanecerán en buen estado por más de 5 días.

Nota: Si lo prefiere, puede mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande y refrigerarlo durante toda la noche.

