



Oats 5 Ways



Energy Bites

Kids will love to help you make and eat these no-bake snacks! Mix 3 cups oats, ½ cup peanut or other nut or seed butter, ¼ cup honey or syrup, and ½ cup raisins or dried cranberries. Roll into balls and chill in the refrigerator until firm.



Overnight Oats

Make breakfast ahead of time with overnight oats. In a small container with a lid, mix oats, milk and cinnamon together and place in the refrigerator overnight. In the morning, stir in your favorite fresh or canned fruit for a quick and easy breakfast.

Meatloaf

Add oats to ground meat like beef, chicken, or turkey and stretch meals farther. Using oats instead of breadcrumbs in meatloaf adds fiber too!

Pancakes and Waffles

Mix oats into pancake and waffle batter, it is an easy way to add texture and fiber to help you feel full longer. Top with canned or fresh fruit, low-fat yogurt, or chopped nuts!



Veggie Burgers

Use oats instead of breadcrumbs to make veggie or bean burgers. Oats help to hold the burger in shape and add a nice chewy texture. Serve on a whole wheat bun with lettuce, tomato, and onion on top!



Avena 5 Opciones



Bocados de Energía

¡A los niños les encantará ayudarle a preparar y comer estos snacks que no necesitan ser cocinados! Mezcle 3 tazas de avena, ½ taza de mantequilla de cacahuete o de otro fruto seco, ¼ taza de miel o sirope, y ½ taza de pasas o arándanos secos. Haga bolas con la mezcla y déjelas en el refrigerador hasta que se pongan sólidas.

Avena de la Noche a la Mañana

Prepare el desayuno con anticipación con avena. En un pequeño recipiente con tapa, mezcle avena, leche y canela, y póngalo todo en el refrigerador durante la noche. Por la mañana, revuelva la avena junto con su fruta favorita fresca o en lata para disfrutar de un desayuno rápido y fácil.

Pastel de Carne

Añada avena a la carne molida de buey, pollo o pavo y alargue las comidas un poco más. ¡Usar avena en lugar de migajas de pan en el pastel de carne añade más fibra también!

Panqueques y gofres

Mezclar avena con la masa de panqueque o gofre es una fácil manera de añadir textura y fibra para hacerle sentir saciado durante más tiempo. ¡Ponga la mezcla encima de fruta fresca o en lata, yogurt bajo en grasa o nueces molidas!

Hamburguesas Vegetales

Use avena en lugar de migajas de pan para preparar hamburguesas vegetales o de frijol. La avena ayuda a mantener la forma de la hamburguesa y le da un agradable sabor correoso. ¡Sírvalo en un panecillo de trigo integral con lechuga, tomate y cebolla en lo alto!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.