



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

OVERNIGHT OATS

No time for breakfast? Make it in advance and you'll have plenty of time for a delicious, nutritious morning treat.

Ingredients:

- 1/3 cup raw oats
- 1/3 cup milk (coconut, almond, soy or any other milk alternative)
- 1 tablespoon Chia seeds

Additional toppings: fresh berries, mango, toasted coconut, nuts, bananas, or nut butter

Directions:

1. Mix all ingredients in mason jar, shake well
2. Place in refrigerator for at least 4 hours or overnight.
3. Top with favorite ingredients and enjoy!

Nutritional Facts:

Calories – 233
Protein – 13g
Carbohydrates – 27g
Fiber – 8g
Fat – 8g



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

RECETA DE “OVERNIGHT OATS”

¿No tienes tiempo para desayunar? Hágalo con anticipación y tendrá mucho tiempo para disfrutar de un delicioso y nutritivo bocadillo matutino.

Ingredientes:

- ½ taza de avena enrollada
- ½ taza de leche a base de planta (almendra, coco)
- ½ taza de yogur a base de planta (de almendra, coco)
- 1 cucharadita de semillas de chia

Complementos (opcional): Semillas de chíá, Granola/almendras fileteadas, Bayas frescas: fresas, zarzamoras, arándanos

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que el contenido quede cremoso.
2. Vierta el contenido en dos boles.
3. Agregue los complementos que desee y, ¡a disfrutar!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado
por



Texas Health