

## Chocolate Peanut Butter Overnight Oats

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 1 serving   **Prep Time:** 5 minutes   **Total Time:** 4-8 hours

### **Ingredients:**

1/2 cup rolled oats  
2 tablespoons peanut butter  
1 tablespoon chia seeds (optional)  
1 tablespoon cacao powder  
1/2 teaspoon cinnamon  
1/2 tablespoon maple syrup (optional)  
pinch of salt  
3/4-1 cup any milk

**Optional toppings:** sliced banana, peanut butter, cacao nibs, cinnamon, miniature semisweet chocolate chips



1. Add all ingredients to a large jar. Stir well to combine or place the lid on the jar and shake well until all ingredients are thoroughly combined. Place in refrigerator for at least 4 hours, or overnight, until mixture thickens.
2. Eat out of the jar or transfer to a bowl and top with toppings of choice.

### **Notes:**

- Use 3/4 cup milk for thicker overnight oats. Use 1 cup milk for thinner overnight oats.
- The recipe can easily be doubled or tripled for meal prep.
- Overnight oats can be stored for up to 5 days.



*Adapted from: [eatthegains.com](https://eatthegains.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Chocolate Peanut Butter Overnight Oats

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](https://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 1 serving   **Prep Time:** 5 minutes   **Total Time:** 4-8 hours

### **Ingredients:**

1/2 cup rolled oats  
2 tablespoons peanut butter  
1 tablespoon chia seeds (optional)  
1 tablespoon cacao powder  
1/2 teaspoon cinnamon  
1/2 tablespoon maple syrup (optional)  
pinch of salt  
3/4-1 cup any milk

**Optional toppings:** sliced banana, peanut butter, cacao nibs, cinnamon, miniature semisweet chocolate chips



1. Add all ingredients to a large jar. Stir well to combine or place the lid on the jar and shake well until all ingredients are thoroughly combined. Place in refrigerator for at least 4 hours, or overnight, until mixture thickens.
2. Eat out of the jar or transfer to a bowl and top with toppings of choice. Enjoy!

### **Notes:**

- Use 3/4 cup milk for thicker overnight oats. Use 1 cup almond milk for thinner overnight oats.
- The recipe can easily be doubled or tripled for meal prep.
- Overnight oats can be stored for up to 5 days.



*Adapted from: [eatthegains.com](https://eatthegains.com)*

*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## **Copos de Avena con Chocolate y Mantequilla de Cacahuete**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 1 porciones **Tiempo de Preparación:** 5 minutos **Tiempo total:** 4-8 horas

### **Ingredientes:**

1/2 taza de copos de avena  
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete  
1 cucharada de semillas de chía (opcional)  
1 cucharada de cacao en polvo  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 cucharada de sirope de arce (opcional)  
pizca de sal  
3/4-1 taza de cualquier leche

**Coberturas opcionales:** plátano en rodajas, mantequilla de cacahuete, nibs de cacao, canela y trocitos de chocolate semidulce



1. Añada todos los ingredientes a un tarro grande. Remover bien para combinar o poner la tapa en el tarro y agitar bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Coloque en el refrigerador durante al menos 4 horas, o durante la noche, hasta que la mezcla espese.
2. Coma fuera del tarro o páselo a un bol y añada los ingredientes que prefiera.

### **Notas:**

- Utilice 3/4 de taza de leche para obtener unos copos de avena nocturnos más espesos. Utiliza 1 taza de leche para una noche de avena más fina.
- La receta se puede duplicar o triplicar fácilmente para preparar comidas.
- Los copos de avena de la noche a la mañana se pueden guardar hasta 5 días.



Adaptado de: [eatthegains.com](http://eatthegains.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## **Copos de Avena con Chocolate y Mantequilla de Cacahuete**

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 1 porciones **Tiempo de Preparación:** 5 minutos **Tiempo total:** 4-8 horas

### **Ingredientes:**

1/2 taza de copos de avena  
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete  
1 cucharada de semillas de chía (opcional)  
1 cucharada de cacao en polvo  
1/2 cucharadita de canela  
1/2 cucharada de sirope de arce (opcional)  
pizca de sal  
3/4-1 taza de cualquier leche

**Coberturas opcionales:** plátano en rodajas, mantequilla de cacahuete, nibs de cacao, canela y trocitos de chocolate semidulce



1. Añada todos los ingredientes a un tarro grande. Remover bien para combinar o poner la tapa en el tarro y agitar bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Coloque en el refrigerador durante al menos 4 horas, o durante la noche, hasta que la mezcla espese.
2. Coma fuera del tarro o páselo a un bol y añada los ingredientes que prefiera.

### **Notas:**

- Utilice 3/4 de taza de leche para obtener unos copos de avena nocturnos más espesos. Utiliza 1 taza de leche para una noche de avena más fina.
- La receta se puede duplicar o triplicar fácilmente para preparar comidas.
- Los copos de avena de la noche a la mañana se pueden guardar hasta 5 días.



Adaptado de: [eatthegains.com](http://eatthegains.com)

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664