

Farina and Fruit Breakfast Bowl

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 1 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

3 tablespoons farina
½ cup milk of choice
½ cup water

Optional toppings:

Berries, bananas, or other fresh fruit
Chopped nuts
Peanut or almond butter
Maple syrup



Directions

1. Combine water, milk, and farina in a bowl and microwave uncovered on high for 2 ½ minutes.
2. Mix farina thoroughly until smooth.
3. Allow the bowl to cool and add toppings of choice.



Adapted from: thecreativeeats.com

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

Farina and Fruit Breakfast Bowl

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 1 servings **Total Time:** 10 minutes

Ingredients:

3 tablespoons farina
½ cup milk of choice
½ cup water

Optional toppings:

Berries, bananas, or other fresh fruit
Chopped nuts
Peanut or almond butter
Maple syrup



Directions

1. Combine water, milk, and farina in a bowl and microwave uncovered on high for 2 ½ minutes.
2. Mix farina thoroughly until smooth.
3. Allow the bowl to cool and add toppings of choice.



Adapted from: thecreativeeats.com

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

Bol de Desayuno de Farina y Fruta

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 1 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas de harina
½ taza de leche de elección
½ taza de agua

Aderezos opcionales:

Bayas, plátanos u otra fruta fresca
Cortar tuercas
Mantequilla de cacahuete o de almendra
Jarabe de arce



1. Combiner el agua, la leche y la harina en un bol y calentar en el microondas sin tapar a potencia alta durante 2 ½ minutos.
2. Mezclar bien la harina hasta que quede suave.
3. Deje que el bol se enfríe y añada los aderezos que desee.



Adaptado de: thecreativeeats.com

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

Bol de Desayuno de Farina y Fruta

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 1 porciones **Tiempo total:** 10 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas de harina
½ taza de leche de elección
½ taza de agua

Aderezos opcionales:

Bayas, plátanos u otra fruta fresca
Cortar tuercas
Mantequilla de cacahuete o de almendra
Jarabe de arce



1. Combiner el agua, la leche y la harina en un bol y calentar en el microondas sin tapar a potencia alta durante 2 ½ minutos.
2. Mezclar bien la harina hasta que quede suave.
3. Deje que el bol se enfríe y añada los aderezos que desee.



Adaptado de: thecreativeeats.com

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