

Raisin, Cinnamon, and Banana Oatmeal

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

Makes: 2 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 cup old fashioned oats
- 1 banana, sliced (save a few for topping)
- 2 Tablespoons raisins, plus more for topping
- 1 Tablespoon ground flaxseed, optional
- 2 teaspoons cinnamon, plus more for topping
- Pinch of sea salt
- 2 cups of water, any milk or a blend of both
- 2 Tablespoons butter
- 2 teaspoons maple syrup, optional



1. Add oats, banana slices, raisins, flaxseed, cinnamon and sea salt to a pot.
2. Add water or milk and stir to combine.
3. Heat over medium-high heat for 8-10 minutes or until all the liquid has been absorbed. Be sure to stir the oats several times while cooking to make sure the banana slices melt into the oats. You'll know the oatmeal is done when all the liquid is absorbed, and the oats are thick.
4. Portion oats into a bowl and serve with butter, maple syrup, banana slices, additional raisins and a sprinkle of cinnamon.



Adapted from: eatingbirdfood.com

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

Raisin, Cinnamon, and Banana Oatmeal

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

Makes: 2 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

- 1 cup old fashioned oats
- 1 banana, sliced (save a few for topping)
- 2 Tablespoons raisins, plus more for topping
- 1 Tablespoon ground flaxseed, optional
- 2 teaspoons cinnamon, plus more for topping
- Pinch of sea salt
- 2 cups of water, any milk or a blend of both
- 2 Tablespoons butter
- 2 teaspoons maple syrup, optional



1. Add oats, banana slices, raisins, flaxseed, cinnamon and sea salt to a pot.
2. Add water or milk and stir to combine.
3. Heat over medium-high heat for 8-10 minutes or until all the liquid has been absorbed. Be sure to stir the oats several times while cooking to make sure the banana slices melt into the oats. You'll know the oatmeal is done when all the liquid is absorbed, and the oats are thick.
4. Portion oats into a bowl and serve with butter, maple syrup, banana slices, additional raisins and a sprinkle of cinnamon.



Adapted from: eatingbirdfood.com

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

Avena con canela y pasas

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 1 plátano, cortado en rodajas (reservar algunas para la cobertura)
- 2 cucharadas de pasas, más para cubrir
- 1 cucharada de linaza molida, opcional
- 2 cucharaditas de canela, más para cubrir
- Una pizca de sal marina
- 2 tazas de agua, leche o una mezcla de ambas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de sirope de arce, opcional



1. Añade avena, rodajas de plátano, pasas, linaza, canela y sal marina a una olla.
2. Añade agua o leche y remueve para combinar.
3. Calentar a fuego medio-alto durante 8-10 minutos o hasta que se haya absorbido todo el líquido. Asegúrese de remover la avena varias veces durante la cocción para que las rodajas de plátano se fundan con la avena. Sabrás que la avena está hecha cuando todo el líquido se haya absorbido y la avena esté espesa.
4. Porcionar la avena en un bol y servir con mantequilla, sirope de arce, rodajas de plátano, pasas adicionales y una pizca de canela.



Adaptado de: eatingbirdfood.com

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

Avena con canela y pasas

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

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 1 plátano, cortado en rodajas (reservar algunas para la cobertura)
- 2 cucharadas de pasas, más para cubrir
- 1 cucharada de linaza molida, opcional
- 2 cucharaditas de canela, más para cubrir
- Una pizca de sal marina
- 2 tazas de agua, leche o una mezcla de ambas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de sirope de arce, opcional



1. Añade avena, rodajas de plátano, pasas, linaza, canela y sal marina a una olla.
2. Añade agua o leche y remueve para combinar.
3. Calentar a fuego medio-alto durante 8-10 minutos o hasta que se haya absorbido todo el líquido. Asegúrese de remover la avena varias veces durante la cocción para que las rodajas de plátano se fundan con la avena. Sabrás que la avena está hecha cuando todo el líquido se haya absorbido y la avena esté espesa.
4. Porcionar la avena en un bol y servir con mantequilla, sirope de arce, rodajas de plátano, pasas adicionales y una pizca de canela.



Adaptado de: eatingbirdfood.com

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