

Strawberries & Cream Oatmeal

SERVES: 2 | PREP TIME: 5 minutes

INGREDIENTS:

- 1 cup oats
- 2 cups milk
- 2 cup strawberries
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 tablespoon maple syrup
- Pinch of salt



DIRECTIONS:

1. Wash and cut off the tops of the strawberries. Place half of the strawberries in a blender with milk and blend until smooth.
2. Add the oats to a large pot with the blended strawberries and milk, along with vanilla, maple syrup, and salt.
3. Bring to a simmer over medium heat. Once the mixture starts to bubble, add the remaining strawberries and stir them into the oatmeal. Let simmer for about 5-10 minutes. Stir frequently.
4. Remove from heat and serve.

“Ontario-Montclair School District is an equal opportunity provider and employer”

Avena con fresas y crema

PORCIONES: 2 | TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de fresas
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel de arce
- Pizca de sal



PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar la parte superior de las fresas. Colocar la mitad de las fresas en una licuadora con leche y licuar hasta que quede bien licuado.
2. Agregar la avena en una olla grande con las fresas y leche mezcladas, junto con la vainilla, miel de arce y la sal.
3. Cocinar a fuego lento. Una vez que comience a burbujear, agregar las fresas restantes y revolverlas con la avena. Hierva a fuego lento durante 5 a 10 minutos. Mezcle con frecuencia.
4. Retirar del fuego y servir.

“El Distrito Escolar Ontario-Montclair es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades”