

QUICK CREAMY OATS

Oats are a wholesome, fiber-rich grain that serves as the perfect base for a satisfying breakfast or snack. Paired with nutrient-dense soy milk, the oats become a creamy, plant-powered option. Fresh banana adds natural sweetness and potassium, while chia seeds boost omega-3s and antioxidants. A sprinkle of cinnamon enhances flavor and supports metabolism. Serves 1.

Ingredients and Estimated Cost

• ½ cup rolled oats	\$3.50
• 1 cup soy milk (or water if needed)	\$3.00
• ½ mashed banana or ½ cup chopped fruit (or whatever you have!)	\$0.25

Optional Toppings

• 1 tsp chia seeds	\$6.00
• Dash of cinnamon	\$2.00

RECIPE COST:
\$14.75

Directions

1. **Combine Oats and Soy Milk :** In a small pot, combine oats and soy milk.
2. **Cook and Stir:** Cook on medium heat, stirring often, until thick and creamy (about 5–7 minutes).
3. **Add Banana or Fruit:** Stir in mashed banana or fruit during the last minute of cooking.
4. **Add Chia Seeds and Cinnamon:** Add chia seeds and cinnamon if using.
5. **Serve and Top:** Serve warm. Top with extra fruit or a drizzle of nut butter if available.

Budget Friendly Alternatives

• ½ cup quick oats	\$0.10
• ½ cup homemade oat milk	\$0.12
• ¼ cup unsweetened applesauce	\$0.14
• 1 tbsp ground flaxseed	\$0.10
• Cinnamon or pinch of salt (optional)	\$0.02
• Optional sweetener (maple, sugar, etc.)	\$0.05



AVENA CREMOSA RÁPIDA

La avena es un grano nutritivo y rico en fibra que sirve como la base perfecta para un desayuno o snack satisfactorio. Combinada con leche de soja rica en nutrientes, la avena se convierte en una opción cremosa y vegetal. El plátano fresco aporta dulzura natural y potasio, mientras que las semillas de chía aumentan el contenido de omega-3 y antioxidantes. Una pizca de canela realza el sabor y apoya el metabolismo. Rinde para 1 porción.

Lista de Ingredientes y Costo Estimado

- | | |
|--|--------|
| • ½ taza de avena en hojuelas | \$3.50 |
| • 1 taza de leche de soja | \$3.00 |
| • ½ plátano machacado o ½ taza de fruta picada (¡lo que tengas!) | \$0.25 |

Ingredientes opcionales

- | | |
|-----------------------|--------|
| • Semillas de chía | \$6.00 |
| • Una pizca de canela | \$2.00 |

Costo de la
receta:
\$14.75

Instrucciones

1. **Combinar avena y leche de soja:** En una olla pequeña, mezcla la avena y la leche de soja.
2. **Cocinar y revolver:** Cocina a fuego medio, revolviendo frecuentemente, hasta que espese y tenga una textura cremosa (unos 5–7 minutos).
3. **Agregar plátano o fruta:** Incorpora el plátano machacado o la fruta durante el último minuto de cocción.
4. **Añadir semillas de chía y canela:** Agrega las semillas de chía y la canela, si las usas.
5. **Servir y decorar:** Sirve caliente. Decora con fruta extra o un chorrito de mantequilla de nuez si tienes.

Alternativos de bajo costo

- | | |
|--|--------|
| • ½ taza de avena rápida | \$0.10 |
| • ½ taza de leche de avena casera | \$0.12 |
| • ¼ taza de puré de manzana sin azúcar | \$0.14 |
| • 1 cucharada de linaza molida | \$0.10 |
| • Canela o una pizca de sal (opcional) | \$0.02 |
| • Endulzante opcional (jarabe de arce, azúcar, etc.) | \$0.05 |

