

# Strawberry Overnight Oats

## Ingredients:

- 12 strawberries (fresh or frozen)
- 2 cups rolled oats
- 1 ½ cups milk
- ½ cup plain yogurt
- 1 tablespoon strawberry jam
- ¼ teaspoon vanilla extract

## Directions:

1. Chop strawberries into bite size pieces (if using frozen thaw first).
2. Place chopped strawberries in bowl and mix in all other ingredients. Stir well.
3. Cover bowl and place in fridge for minimum one hour to overnight.
4. Serve cold. Serves 3.

Optional: can top with additional strawberries or coconut.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Strawberry Overnight Oats

## Ingredients:

- 12 strawberries (fresh or frozen)
- 2 cups rolled oats
- 1 ½ cups milk
- ½ cup plain yogurt
- 1 tablespoon strawberry jam
- ¼ teaspoon vanilla extract

## Directions:

1. Chop strawberries into bite size pieces (if using frozen thaw first).
2. Place chopped strawberries in bowl and mix in all other ingredients. Stir well.
3. Cover bowl and place in fridge for minimum one hour to overnight.
4. Serve cold. Serves 3.

Optional: can top with additional strawberries or coconut.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Avena con fresas para el día siguiente

## Ingredientes:

- 12 fresas (frescas o congeladas)
- 2 tazas de copos de avena
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de yogur natural
- 1 cucharada de mermelada de fresa
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla

## Preparación:

1. Corte las fresas en trozos del tamaño de un bocado (si utiliza fresas congeladas, primero descongélelas).
2. Coloque las fresas picadas en un bol y agregue el resto de ingredientes. Mezcle bien.
3. Cubra el bol y colóquelo en el refrigerador durante un mínimo de una hora o toda la noche.
4. Sirva fría. Rinde 3 porciones.

Opcional: puede cubrir el preparado con más fresas o coco.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Avena con fresas para el día siguiente

## Ingredientes:

- 12 fresas (frescas o congeladas)
- 2 tazas de copos de avena
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de yogur natural
- 1 cucharada de mermelada de fresa
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla

## Preparación:

1. Corte las fresas en trozos del tamaño de un bocado (si utiliza fresas congeladas, primero descongélelas).
2. Coloque las fresas picadas en un bol y agregue el resto de ingredientes. Mezcle bien.
3. Cubra el bol y colóquelo en el refrigerador durante un mínimo de una hora o toda la noche.
4. Sirva fría. Rinde 3 porciones.

Opcional: puede cubrir el preparado con más fresas o coco.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT