

# Peanut Butter Banana Oat Bowl



Servings: 2  
Time: 15 minutes



## INGREDIENTS:

- 1 cup of quick oats
- 1 large ripe banana (peeled and thinly sliced)
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 tablespoon of honey (optional)
- ¼ cup of granola (optional)

## DIRECTIONS:

1. Cook quick oats according to package instructions
2. Once oats are cooked and warm combine honey, and 1 tablespoon of peanut butter to cooked oats and stir well
3. In a serving bowl, add cooked oatmeal mixture
4. Top with sliced banana, remaining tablespoon of peanut butter
5. Top with granola for crunch!

This institution is an equal opportunity provider.

This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

# Peanut Butter Banana Oat Bowl



Servings: 2  
Time: 15 minutes



## INGREDIENTS:

- 1 cup of quick oats
- 1 large ripe banana (peeled and thinly sliced)
- 2 tablespoons peanut butter
- 1 tablespoon of honey (optional)
- ¼ cup of granola (optional)

## DIRECTIONS:

1. Cook quick oats according to package instructions
2. Once oats are cooked and warm combine honey, and 1 tablespoon of peanut butter to cooked oats and stir well
3. In a serving bowl, add cooked oatmeal mixture
4. Top with sliced banana, remaining tablespoon of peanut butter
5. Top with granola for crunch!

This institution is an equal opportunity provider.

This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

# Mantequilla de Maní harina de Avena y Plátano



Porciones: 2  
Tiempo: 15 minutos



## INGREDIENTES:

- 1 taza de avena rápida
- 1 plátano maduro grande (pelado y cortado en rodajas finas)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1/4 taza de granola (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Cocine la avena rápida de acuerdo con las instrucciones del paquete
2. Una vez que la avena esté cocida y caliente, combine la miel y 1 cucharada de mantequilla de maní para cocer la avena y revuelva bien
3. En un tazón para servir, agregue la mezcla de avena cocida
4. Cubra con plátano en rodajas, cucharada restante de mantequilla de maní
5. Cubre con granola para crujir!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

# Mantequilla de Maní harina de Avena y Plátano



Porciones: 2  
Tiempo: 15 minutos



## INGREDIENTES:

- 1 taza de avena rápida
- 1 plátano maduro grande (pelado y cortado en rodajas finas)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1/4 taza de granola (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Cocine la avena rápida de acuerdo con las instrucciones del paquete
2. Una vez que la avena esté cocida y caliente, combine la miel y 1 cucharada de mantequilla de maní para cocer la avena y revuelva bien
3. En un tazón para servir, agregue la mezcla de avena cocida
4. Cubra con plátano en rodajas, cucharada restante de mantequilla de maní
5. Cubre con granola para crujir!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).