

Oat Milk

Serves 3

Ingredient

- 1 cup of rolled oats
- 3 cups of water
- ¼ teaspoon cinnamon (optional)
- 1/8 teaspoon salt

Directions

1. Place oats and water in a blender and blend for 30 seconds on high.
2. Using a thin kitchen rag, cheesecloth, or a fine strainer push all the liquid into a jar or container (is using the strainer, use the back of a rubber spatula to push the liquid through).
3. Add the cinnamon and salt to the finished product.
4. This will stay fresh in the refrigerator for up to 5 days. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Oats are very high in dietary fiber and can help lower blood sugar and cholesterol levels.

Leche de avena

3 porciones

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 3 tazas de agua
- ¼ de cucharadita de canela (opcional)
- 1/8 de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Coloque la avena y el agua en una licuadora y mezcle durante 30 segundos a temperatura alta.
2. Usando un trapo de cocina delgado, una gasa o un colador fino, cuele todo el líquido en un frasco o recipiente (usando el colador, use la parte posterior de una espátula de goma para hacer presión al colar el líquido).
3. Agregue la canela y la sal al producto terminado.
4. Esto se mantendrá fresco en el refrigerador hasta por 5 días. ¡Disfruta!

Información nutricional

La avena es muy rica en fibra dietética y puede ayudar a reducir los niveles de azúcar y colesterol en la sangre.