GREEN BANANA POWDER

MORNING OATS WITH GREEN BANANA POWDER

FEEDING WESTCHESTER

INGREDIENTS

- 1/2 cup old-fashioned rolled oats
- 1 cup liquid (water, or milk of your choice)
- 1 teaspoon green banana powder
- Pinch of salt
- Optional - 1/2 tsp cinnamon, 1 tbsp honey or maple syrup



DIRECTIONS

1. In a small pot, stir together the water, oats, green banana powder and salt. Bring to a boil over medium-high heat, then reduce the heat to medium-low.
2. Cook, stirring occasionally, for 2 to 5 minutes, or until the oatmeal is thick and creamy.
3. Stir in a pinch of cinnamon if desired.
4. Remove from heat and let stand for 1 minute. Serve hot with honey or maple syrup, if desired.In a cup or bowl, add all the ingredients.

Make 1 Servings

Adapted by Love and Lemon

Tasty tips:

Green banana powder is made from green bananas that are dried and ground into a fine powder.

- It has fiber, which helps with digestion.
- It also has potassium, which helps your blood pressure and muscles stay healthy.
- To keep it fresh, store the powder in a closed container in a cool, dry place for up to 1 month. For longer storage, keep it in the freezer for up to 6 months.

Make it your own: Top your oatmeal with fruit for sweetness, or yogurt or nuts for protein.

THIS HANDOUT WAS CREATED WITH HELP FROM AI AND REVIEWED BY OUR NUTRITION TEAM.

BANANA VERDE EN POLVO

AVENA PARA EL DESAYUNO CON BANANA VERDE EN POLVO

FEEDING WESTCHESTER

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena tradicional en hojuelas
- 1 taza de líquido (agua o leche de su
- preferencia)
- 1 cucharadita de banana verde en polvo
- Una pizca de sal
- Opcional: 1/2 cucharadita de canela;
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce



PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, mezcle el agua, la avena y el polvo de banana verde con la sal. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva. Luego baje a fuego medio-bajo.
2. Cocine de 2 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la avena espese y quede cremosa.
3. Si desea, agregue una pizca de canela y mezcle.
4. Retire del fuego y deje reposar 1 minuto. Sirva caliente con miel o jarabe de arce, si lo desea.

Rinde 1 porción

Adaptado por Love and Lemon

Consejos útiles:

El polvo de banana verde se elabora con bananas verdes que se secan y se muelen hasta obtener un polvo fino.

- Contiene fibra, que ayuda a la digestión.
- También contiene potasio, que ayuda a mantener saludables la presión arterial y los músculos.
- Para conservarlo fresco, guarde el polvo en un recipiente cerrado, en un lugar fresco y seco hasta por 1 mes. Para guardarlo más tiempo, congélelo hasta por 6 meses.

A su gusto: Agregue fruta para endulzar la avena, o yogur o nueces para obtener proteína.

ESTE MATERIAL SE ELABORÓ CON AYUDA DE IA Y FUE REVISADO POR NUESTRO EQUIPO DE NUTRICIÓN.