

Raspberry Overnight Oats

Time needed: 10 minutesServings: about 2

This is an easy recipe, perfect for busy families who want a healthy and delicious breakfast option! One serving provides you with food from three of the five MyPlate food groups. For best flavor, choose local Skagit raspberries harvested in peak season in early to mid-summer, with some varieties producing a fall crop as well.

INGREDIENTS

- 1 cup fresh raspberries, gently rinsed
- 1/2 cup rolled oats
- 1/4 cup plain or vanilla yogurt
- 1/2 cup milk of your choice
- 1 TB chia seeds (optional)
- Optional-add 2-3 TB of your choice of other chopped fruit, nuts, seeds, or spreads such as peanut butter

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water.
2. In a small bowl, mix oats, yogurt, milk, and chia seeds. If using optional items, include this in the mix.
3. Using a pint-sized jar, layer oat mixture with raspberries and other optional ingredients.
3. Refrigerate overnight or at least 8 hours.
4. Best enjoyed within 24 hours.

Tip: This makes a great healthy, cool, and refreshing summer snack as well as a breakfast meal!

photo credit: Articulate recipe credit: USDA My Plate

Kids in the Kitchen

Letting your child help in the kitchen is a great way to create precious memories as they develop math skills (counting and measuring), develop fine motor skills and eye hand coordination.

Counting is a math skill, and raspberries are easy to count.

- Count with your child the number of raspberries that come in the Harvest for Healthy Kids basket.
- Have your child guess how many raspberries will fit in a one-cup measuring cup, then measure out to see how close they are to the actual measure.

approximately 30 raspberries = 1 cup



Raspberries are a soft fruit and easy to mash and mix. The Raspberry Overnight Oats recipe is great for practicing counting and measuring, developing fine motor skills, and mixing in the other ingredients.

Children are much more likely to try a new or different food when they grow or prepare it themselves!

How to Store Raspberries

The trick is to **keep berries cold and dry** so they won't mold. For the short term: arrange berries (without washing or removing the stems) on a paper towel-lined tray and cover with plastic wrap; then refrigerate. Before eating or using them, wash the berries gently under cool water.

Avena de frambuesa toda la noche

Tiempo Necesario: 10 minutos

Porciones: 2

¡Esta es una receta fácil, perfecta para familias ocupadas que desean una opción de desayuno saludable y deliciosa! Una porción le proporciona alimentos de tres de los cinco grupos de alimentos de MyPlate. Para obtener el mejor sabor, elija frambuesas Skagit locales cosechadas en la temporada alta a principios o mediados del verano, y algunas variedades también producen una cosecha de otoño.

INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas frescas, enjuagadas suavemente
- 1/2 taza de copos de avena
- 1/4 taza de yogur natural o de vainilla 1/2 taza de leche de su elección (¡la almendra funciona muy bien!)
- 1 TB de semillas de chía (opcional)

Opcional: agregue 2-3 TB de su elección de otras frutas, nueces, semillas o productos para untar picados, como mantequilla de maní

DIRECCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle la avena, el yogur, la leche y las semillas de chía. Si usa una extensión opcional, inclúyala en la mezcla.
3. Con un frasco de una pinta, cubra la mezcla de avena con frambuesas y otros ingredientes opcionales.
4. Refrigere durante la noche o al menos 8 horas.
5. Se disfruta mejor en 24 horas.

Consejo: ¡esto es un excelente refrigerio de verano saludable, fresco y refrescante, así como un desayuno!

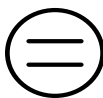
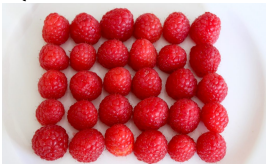
photo credit: Articulate recipe credit: USDA My Plate

Niños y Niñas en la Cocina

Dejar que su hijo/a ayude en la cocina es una excelente manera de crear recuerdos preciosos a medida que desarrollan habilidades matemáticas (contar y medir), desarrollar el movimiento de los músculos pequeños y la coordinación entre los ojos y las manos.

- Contar es una habilidad matemática y las frambuesas son fáciles de contar.
- Cuente con su hijo la cantidad de frambuesas que vienen en la canasta de Cosecha para Niños Saludables.

aproximadamente 30 Frambuesas = 1 taza



Las frambuesas son frutas blandas y fáciles de triturar y mezclar. La receta de Frambuesa Overnight Oats es excelente para practicar contar y medir, desarrollar habilidades motoras finas y mezclar los otros ingredientes.

¡Es mucho más probable que los niños prueben un alimento nuevo o diferente cuando lo cultiven o lo preparen ellos mismos!

Cómo almacenar Frambuesas

Refrigere las bayas en un recipiente poco profundo. Usa frambuesas dentro de 1 a 3 días.

Para almacenar por más tiempo: 1. Congele frambuesas hasta que esté firme. 2. Envase en recipientes para congelador o Bolsas de plástico resellables. 3. Etiqueta con la fecha y úsala dentro de los 8 a 12 meses para la mejor calidad.



VIVA FARM'S

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F25-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County