

**Breakfast Banana Split** Makes 2 servings

*This is a quick, easy way to enjoy whole grains, fruit, and dairy for breakfast!*

- 1 banana, cut in half crosswise and again lengthwise
- 1 cup Geek yogurt (plain or flavored)
- 1 cup whole grain cereal (check the nutrition facts label – aim for 100% whole grain, at least 5 grams of fiber, and 6 grams of sugar – or less)
- 1 teaspoon honey (optional)
- ¼ cup fruit such as sliced strawberries , blueberries ,sliced peaches (fresh or frozen)
- ¼ cup canned pineapple pieces (fresh or canned in 100% juice and drained)

1. Place 2 pieces of banana next to each other in 2 cereal bowls.
2. Spoon ½ cup of yogurt over the bananas in each bowl.
3. Sprinkle half the cereal in each over the yogurt.
4. Drizzle with honey, if desired.
5. Top with the fruit and serve.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe adapted from: <https://www.foodhero.org/recipes/high-protein-banana-split>



**Peanut Butter and Jelly Granola Bars**

Makes 12 servings

*These make a quick breakfast! They are a little more crumbly than a store-bought granola bar. Use any kind of jelly or jam that you like.*

- 3 cups old fashioned oats (or 2 cups oats and 1 cup crisp rice cereal if you prefer some crunch)
- 1/2 cup peanut butter
- 1/2 cup jelly or jam
- 1/4 cup hot water
- 1/4 tsp salt
- butter or vegetable oil

1. Heat the oven to 350 °F. Butter or oil an 8” x 11” baking pan. If you have a different size pan, that’s fine—it’ll just change how thick the bars are.
2. Pour the oats into a large bowl. You can use quick oats if they’re all you have, but the old fashioned oats make the bar more chewy. For a different texture, you can also substitute a cup of oats with a cup of Rice Krispies, but the bars are great either way.
3. Add the peanut butter, **half** the jelly, the water, and the salt to a small pan. Stir over low heat until it’s smooth.
4. Mix the peanut butter and jelly concoction into the oats until all the oats are coated. Dump the mixture into the greased pan and press it into an even layer. Spread the remaining jelly over the top.
5. Put the pan into the oven for 25 minutes, until it’s toasty and brown around the edges. If you are using a different size pan the time will be different – 8 x 8 inch – more time, 9x13- less time.
6. Leave the bars in the pan until they cool completely, about an hour, then slice into 12 bars.

Recipe adapted from: <https://www.leannebrown.com/peanut-butter-jelly-granola-bars/>

You can watch Katy Galton the Nutrition Educator at the Pantry prepare recipes by using this QR code



How to scan QR code:

Open smart phone camera and scan code. Then click on pop-up link to our YouTube Channel.



Interfaith Food Pantry

**Desayuno Banana Split** Hace 2 porciones

¡Esta es una manera rápida y fácil de disfrutar de granos enteros, frutas y lácteos para el desayuno!

- 1 plátano, cortado por la mitad transversalmente y otra vez longitudinalmente
- 1 taza de yogur griego (simple o con sabor)
- 1 taza de cereales integrales (revise la etiqueta de información nutricional: apunte a 100% de grano entero, al menos 5 gramos de fibra y 6 gramos de azúcar, o menos)
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1/4 taza de fruta como fresas en rodajas, arándanos, melocotones en rodajas (frescos o congelados)
- 1/4 taza de piña enlatada en trozos (frescas o enlatados en jugo 100% y escurridas)



1. Colocar 2 trozos de plátano uno al lado del otro en 2 recipientes de cereal.
2. taza y 1/2 de yogur sobre los plátanos en cada recipiente de cereal.
3. Espolvorear la mitad del cereal en cada uno sobre el yogur.
4. Endulza con miel, si se desea.
5. Agrega la fruta y sirve.
6. Refrigere las sobras dentro de las siguientes 2 horas.

- 3 tazas de avena (o 2 tazas de avena y 1 taza de cereal de arroz crujiente si prefieres un poco de crujiente)
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/2 taza de gelatina o mermelada
- 1/4 taza de agua caliente
- 1/4 cucharadita de sal
- mantequilla o aceite vegetal

1. Calentar el horno a 350 °F. Rosear mantequilla o aceite una bandeja para hornear de 8" x 11". Si tienes una sartén de diferente tamaño, está bien, solo cambiará el grosor de las barras.
2. Vierta la avena en un tazón grande. Puedes usar avena instantánea si es la única que tienes, pero la avena no instantánea hace que la barra sea más masticable. Para una textura diferente, también puede sustituir una taza de avena con una taza de Rice Krispies, las barras son geniales de cualquier manera.
3. Agregue la mantequilla de maní, la **mitad** de la gelatina, el agua y la sal a una sartén pequeña. Revuelva a fuego lento hasta que quede suave.
4. Mezcle la mantequilla de maní y el brebaje de gelatina en la avena hasta que toda la avena esté recubierta y tenga una masa pegajosa. Vierta la mezcla en la sartén engrasada y presión en una capa uniforme. Extienda la gelatina restante por encima.
5. Pon la sartén en el horno durante 25 minutos, hasta que esté tostada y dorada alrededor de los bordes. Si está utilizando una sartén de diferente tamaño, el tiempo será diferente: 8 x 8 pulgadas, más tiempo, 9x13, menos tiempo.
6. Deje las barras en la sartén hasta que se enfríen por completo, aproximadamente una hora, luego corte en 12 barras.

Recipe adapted from <https://www.leannebrown.com/peanut-butter-jelly-granola-bars/>