



Oatmeal Rhubarb Porridge

2 servings



INGREDIENTS:

1 1/2 cup milk
1/2 cup orange juice
1 cup oats
1 1/2 cup diced rhubarb
1/2 tsp cinnamon
Pinch of salt
2-3 tablespoons brown sugar, honey or syrup

DIRECTIONS: Combine all the ingredients in a saucepan and bring to boil over medium heat. Reduce, cover and cook at a gentle bubble, stirring frequently for about 5 minutes. Remove from heat, cover and let sit for another 5 minutes. Sweeten to taste and enjoy!

Other ways to use rhubarb:
Yoghurt with stewed rhubarb
Apple-rhubarb crisp



For any questions or concerns, please contact Casi Christensen at Blue Mountain Action Council 509-529-4980 or casic@bmacww.org



Oatmeal Rhubarb Porridge

2 servings



INGREDIENTS:

1 1/2 cup milk
1/2 cup orange juice
1 cup oats
1 1/2 cup diced rhubarb
1/2 tsp cinnamon
Pinch of salt
2-3 tablespoons brown sugar, honey or syrup

DIRECTIONS: Combine all the ingredients in a saucepan and bring to boil over medium heat. Reduce, cover and cook at a gentle bubble, stirring frequently for about 5 minutes. Remove from heat, cover and let sit for another 5 minutes. Sweeten to taste and enjoy!

Other ways to use rhubarb:
Yoghurt with stewed rhubarb
Apple-rhubarb crisp



For any questions or concerns, please contact Casi Christensen at Blue Mountain Action Council 509-529-4980 or casic@bmacww.org



Oatmeal Rhubarb Porridge

2 servings



INGREDIENTS:

1 1/2 cup milk
1/2 cup orange juice
1 cup oats
1 1/2 cup diced rhubarb
1/2 tsp cinnamon
Pinch of salt
2-3 tablespoons brown sugar, honey or syrup

DIRECTIONS: Combine all the ingredients in a saucepan and bring to boil over medium heat. Reduce, cover and cook at a gentle bubble, stirring frequently for about 5 minutes. Remove from heat, cover and let sit for another 5 minutes. Sweeten to taste and enjoy!

Other ways to use rhubarb:
Yoghurt with stewed rhubarb
Apple-rhubarb crisp



For any questions or concerns, please contact Casi Christensen at Blue Mountain Action Council 509-529-4980 or casic@bmacww.org



Oatmeal Rhubarb Porridge

2 servings



INGREDIENTS:

1 1/2 cup milk
1/2 cup orange juice
1 cup oats
1 1/2 cup diced rhubarb
1/2 tsp cinnamon
Pinch of salt
2-3 tablespoons brown sugar, honey or syrup

DIRECTIONS: Combine all the ingredients in a saucepan and bring to boil over medium heat. Reduce, cover and cook at a gentle bubble, stirring frequently for about 5 minutes. Remove from heat, cover and let sit for another 5 minutes. Sweeten to taste and enjoy!

Other ways to use rhubarb:
Yoghurt with stewed rhubarb
Apple-rhubarb crisp



For any questions or concerns, please contact Casi Christensen at Blue Mountain Action Council 509-529-4980 or casic@bmacww.org



Avena ruibarbo

2 porciones



INGREDIENTES:

1 1/2 taza de leche
1/2 taza jugo de naranja
1 taza de avena
1 1/2 taza de ruibarbo
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
2-3 cucharadas de azúcar café o miel

DIRECCIONES:

Combine todo en una olla deje hervir a fuego mediano. Reduzca y cubra la olla y concine en suave burbuja revolviendo frecuentemente— alrededor por 5 minutos. Retire la tapa y deje establecido por otro 5 minutos. Saborizado el sabor y disfrutando de los nueces.

Otras ideas por el ruibarbo:

Crema y el ruibarbo cocinado
Manzana y ruibarbo postre



Si usted tiene preguntas, por favor llámame, Casi Christensen en Blue Mountain Action Council, 509-529-4980 o casic@bmacww.org



Avena ruibarbo

2 porciones



INGREDIENTES:

1 1/2 taza de leche
1/2 taza jugo de naranja
1 taza de avena
1 1/2 taza de ruibarbo
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
2-3 cucharadas de azúcar café o miel

DIRECCIONES:

Combine todo en una olla deje hervir a fuego mediano. Reduzca y cubra la olla y concine en suave burbuja revolviendo frecuentemente— alrededor por 5 minutos. Retire la tapa y deje establecido por otro 5 minutos. Saborizado el sabor y disfrutando de los nueces.

Otras ideas por el ruibarbo:

Crema y el ruibarbo cocinado
Manzana y ruibarbo postre



Si usted tiene preguntas, por favor llámame, Casi Christensen en Blue Mountain Action Council, 509-529-4980 o casic@bmacww.org



Avena ruibarbo

2 porciones



INGREDIENTES:

1 1/2 taza de leche
1/2 taza jugo de naranja
1 taza de avena
1 1/2 taza de ruibarbo
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
2-3 cucharadas de azúcar café o miel

DIRECCIONES:

Combine todo en una olla deje hervir a fuego mediano. Reduzca y cubra la olla y concine en suave burbuja revolviendo frecuentemente— alrededor por 5 minutos. Retire la tapa y deje establecido por otro 5 minutos. Saborizado el sabor y disfrutando de los nueces.

Otras ideas por el ruibarbo:

Crema y el ruibarbo cocinado
Manzana y ruibarbo postre



Si usted tiene preguntas, por favor llámame, Casi Christensen en Blue Mountain Action Council, 509-529-4980 o casic@bmacww.org



Avena ruibarbo

2 porciones



INGREDIENTES:

1 1/2 taza de leche
1/2 taza jugo de naranja
1 taza de avena
1 1/2 taza de ruibarbo
1/2 cucharadita de canela
1/4 cucharadita de sal
2-3 cucharadas de azúcar café o miel

DIRECCIONES:

Combine todo en una olla deje hervir a fuego mediano. Reduzca y cubra la olla y concine en suave burbuja revolviendo frecuentemente— alrededor por 5 minutos. Retire la tapa y deje establecido por otro 5 minutos. Saborizado el sabor y disfrutando de los nueces.

Otras ideas por el ruibarbo:

Crema y el ruibarbo cocinado
Manzana y ruibarbo postre



Si usted tiene preguntas, por favor llámame, Casi Christensen en Blue Mountain Action Council, 509-529-4980 o casic@bmacww.org