

## BỮA SÁNG PHONG PHÚ VỚI YẾN MẠCH

**Thời gian chuẩn bị:** 2 phút

**Thời gian nấu:** 2 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén yến mạch, chưa nấu chín
- 1 muỗng canh bơ đậu phộng

### Nguyên liệu khác cần có:

- ½ muỗng cà phê bột quế

### Chỉ dẫn:

1. Cho hỗn hợp yến mạch khô với 1 chén nước vào lò vi sóng.
2. Nấu trong lò vi sóng tầm 1 phút; sau đó lấy ra và khuấy lên. Cho vào lò vi sóng lần nữa nấu tầm 30-60 giây.
3. Cho thêm bơ đậu phộng và bột quế, khuấy đều hỗn hợp.

**Mẹo:** Bỏ thêm trái cây tươi, ướp lạnh, hoặc trái cây đóng hộp sẽ tăng thêm hương vị! Cho thêm chuối cắt lát cũng rất ngon.



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 1  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 chén  
**Lượng calo:** 248  
**Chất béo:** 11 g  
**Natri:** 68 mg  
**Carbohydrate:** 32 g  
**Chất xơ:** 6 g  
**Chất đạm:** 8,5 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 2 ½

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch sấy ăn liền, bơ đậu phộng kem Jif, và bột quế.*