

CƠM NẤM GẠO LỨT

Thời gian chuẩn bị: 8 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 ½ chén cơm gạo lứt, đã nấu chín
- 2 muỗng canh yến mạch, chưa nấu chín
- 1 (15 oz) rau củ các loại đóng hộp, rửa sơ và để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 quả trứng, được đánh tan
- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- 1 muỗng canh bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

Chỉ dẫn:

1. Trộn gạo lứt, yến mạch khô, rau củ các loại, hành và bột tỏi vào với nhau trong âu đựng lớn.
2. Đổ trứng đã được đánh tan lên hỗn hợp trên, trộn đều.
3. Chia hỗn hợp thành 4 phần bằng nhau, vo thành những viên tròn sau đó lại nặn thành những miếng dẹp.
4. Sau đó đem đi áp chảo trên lửa vừa cho đến khi vàng hai mặt (4-5 phút mỗi bên).

Mẹo: Ăn kèm với sốt cà chua hoặc sốt mù tạt để gia tăng hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 4
Kích cỡ khẩu phần: 1 miếng com nấm
Lượng calo: 219 kcal
Chất béo: 2 g
Natri: 28 mg
Carbohydrate: 42 g
Chất xơ: 6 g
Chất đạm: 7 g
Khẩu phần carbohydrate: 3

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm cơm gạo lứt hạt vừa, yến mạch khô ăn liền, quả trứng lớn, củ hành tây nhỏ và gia vị.*