

КАША НА ЗАВТРАК

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Входит в коробку:

- ½ ч. овсяных хлопьев, сухих
- 1 ч. 1% молока

Дополнительные ингредиенты:

- ½ чайной ложки молотой корицы
- 2 столовых ложки миндаля

Инструкции:

1. Соединить овсяные хлопья и молоко в маленькой кастрюле и поставить на слабый огонь. Тщательно перемешайте.
2. Нагревайте в течение 10 минут или до загустения смеси.
3. Подавайте с персиками и корицей!

Совет: Добавьте 2 столовые ложки изюма или сухофруктов для более яркого вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 ч.
Калории: 340
Жиры: 13 г
Натрий: 127 мг
Углеводы: 43 г
Пищевые волокна: 6 г
Белки: 16 г
Порций углеводов: 3

**Питательная ценность включает в себя сухие овсяные хлопья, 1% молоко, молотую корицу и миндаль (слабосоленый, обжаренный)*