

MÓN CHÁO DỪNG ĐỂ ĂN SÁNG

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén yến mạch, chưa nấu chín
- 1 chén sữa 1%

Nguyên liệu khác cần có:

- ½ muỗng cà phê bột quế
- 2 muỗng canh hạnh nhân

Chỉ dẫn:

1. Cho hỗn hợp yến mạch và sữa vào nồi và nấu lửa nhỏ. Khuấy để trộn đều hỗn hợp này lên.
2. Nấu trong vòng 10 phút, hoặc cho đến khi hỗn hợp này đặc lại.
3. Ăn kèm với đào và bột quế!

Mẹo: Cho thêm 2 muỗng canh trái cây khô hoặc hoa quả khô để tăng thêm hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 1
Kích cỡ khẩu phần: 1 chén
Lượng calo: 340
Chất béo: 13 g
Natri: 127 mg
Carbohydrate: 43 g
Chất xơ: 6 g
Chất đạm: 16 g
Khẩu phần carbohydrate: 3

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch sấy khô ăn liền, 1% sữa, bột quế, và hạnh nhân (đã được rang và tẩm ít muối)*