

MUAB OATMEAL LOS NOJ TSHAIS THIAJ TSAU

Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj: 2 feeb
Yuav Ntev Li Cas Thiaj Siav: 2 feeb

Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. oats, tsis tau siav
- 1 T peanut butter

Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ½ tsp hmoov cinnamon

Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov oat qhuav thiab 1 c. dej tso hauv ib lub tais uas siv tau hauv microwave.
2. Muab rhaub 1 feeb hauv microwave thiab tso rau qhov kub tshaj; muab tshem tawm thiab do. Rov muab rhaub 30-60 second hauv microwave ntxiv.
3. Muab peanut butter thiab hmoov cinnamon tso rau hauv; ces muab do kom ntxaws ntxaws.

Tswvyim Ntxiv: Muab tej txiv hmas txiv ntoo, cov nyoo, cov khov aij lossis cov uas nyob kas poom tso rau hauv kom thiaj qab dua! Yog hlais txiv tsawb tso rau hauv los kuj qab kawg li thiab.



Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv*

Txaus Noj Tsawg Zaus: 1
lb Zaug Noj Npaum Cas: 1 c.
Cov Calorie: 248
Roj: 11 g
Ntsev: 68 mg
Cov Carbohydrate: 32 g
Fiber: 6 g
Protein: 8.5 g
Muaj Carbohydrate Npaum Cas
Rau lb Zaug: 2 ½

**Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov instant oat qhuav, hom Jif creamy peanut butter, thiab cov hmoov cinnamon.*