

НОЧНАЯ ОВСЯНКА С МАНДАРИНОМ

Время на подготовку: 5 минут

Общее время: 6 часов или оставить на ночь

Входит в коробку:

- ½ ч. овсяных хлопьев, сухих
- ½ ч. 1% молока
- ½ ч. консервированных мандаринов, сок слить

Дополнительные ингредиенты:

- 1 чайная ложка ванильного экстракта

Инструкции:

1. Добавьте молоко и ванильный экстракт в маленькую миску, банку или закрывающийся контейнер; хорошо перемешайте.
2. Добавьте овсяные хлопья; хорошо перемешайте. Выложите сверху мандарины.
3. Закройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь (или минимум на 6 часов). Подавайте холодным или нагрейте в микроволновке 30-60 секунд.

Совет: Замените половину молока на нежирный греческий йогурт для увеличения количества белка.



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 ½ ч.
Калории: 303
Жиры: 4 г
Натрий: 64 мг
Углеводы: 54 г
Пищевые волокна: 5 г
Белки: 10 г
Порций углеводов: 3 ½

**В питательную ценность входят сухие овсяные хлопья быстрого приготовления, 1% молоко, консервированные мандарины в легком сиропе и ванильный экстракт.*