

## 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.*