

ОВСЯНКА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ЗА НОЧЬ

Время на подготовку: 5 минут

Общее время: 6 часов или оставить на ночь

Входит в коробку:

- ½ ч. овсяной крупы, неготовленной
- ½ ч. 1% молока
- 1 столовая ложка арахисового масла

Дополнительные ингредиенты:

- ½ чайной ложки молотой корицы
- 1 средний банан или маленькое яблоко, нарезать

Инструкции:

1. Соедините молоко и арахисовое масло в маленькой миске или закрывающемся контейнере. Перемешайте до исчезновения комочков.
2. Добавьте сухую овсянку и корицу; хорошо перемешайте.
3. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь (или минимум на 6 часов).
4. Подавайте холодной или разогрейте 1 минуту в микроволновой печи. Добавьте нарезанный банан или яблоко и наслаждайтесь!

Совет: Добавьте йогурт для увеличения содержания белка и вкуса!



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 ч.
Калории: 404
Жиры: 12.5 г
Натрий: 122 мг
Углеводы: 65 г
Пищевые волокна: 10 г
Белки: 14 г
Углеводов в порции: 4

**В питательной ценности учтены сухие овсяные хлопья, 1% молоко, мягкое арахисовое масло Jif, 1 средний банан и молотая корица.*