

## QUÝT YẾN MẠCH NGÂM QUẢ ĐÊM

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Tổng thời gian:** 6 giờ, hoặc để qua đêm

### Nguyên liệu trong hộp:

- ½ chén yến mạch, chưa nấu chín
- ½ cốc sữa 1%
- ½ chén quýt đóng hộp, để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 muỗng cà phê tinh chất vani

### Chỉ dẫn:

1. Cho sữa và tinh chất vani vào âu đựng nhỏ, một cái keo thủy tinh hoặc hộp kín; trộn lên.
2. Thêm yến mạch vào; để ngâm. Bỏ quýt vào cho kín hộp.
3. Đậy kín và để tủ lạnh qua đêm (hoặc để ít nhất 6 giờ). Dùng lạnh hoặc ấm thì bỏ vào lò vi sóng 30-60 giây.

**Mẹo:** Có thể thay một nửa sữa bằng sữa chua Hy Lạp ít béo để tăng thêm chất đạm.



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 1  
**Kích cỡ khẩu phần:** 1 ½ chén.  
**Lượng calo:** 303  
**Chất béo:** 4 g  
**Natri:** 64 mg  
**Carbohydrate:** 54 g  
**Chất xơ:** 5 g  
**Chất đạm:** 10 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 3 ½

\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch khô ăn liền, sữa 1%, quýt đóng hộp ngâm siro nhạt và tinh chất vani.