

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК ИЗ ОВСЯНКИ

Время на подготовку: 2 минуты

Время на приготовление: 2 минуты

Входит в коробку:

- ½ ч. овсяных хлопьев, неприготовленных
- 1 столовых ложки арахисового масла

Дополнительные ингредиенты:

- ½ чайной ложки молотой корицы

Инструкции:

1. Смешайте сухие овсяные хлопья с 1 ч. воды в посуде для микроволновой печи.
2. Готовьте в микроволновой печи на высокой мощности в течение 1 минуты; вытащите и перемешайте. Верните в микроволновую печь на дополнительные 30-60 секунд.
3. Добавьте арахисовое масло и корицу; тщательно перемешайте.

Совет: Добавьте свежие, замороженные или консервированные фрукты для более яркого вкуса! Кусочки банана тоже могут быть отличным дополнением.



Питательная ценность*

Всего порций: 1
Размер порции: 1 ч.
Калории: 248
Жиры: 11 г
Натрий: 68 мг
Углеводы: 32 г
Пищевые волокна: 6 г
Белки: 8.5 г
Порций углеводов: 2 ½

*В питательной ценности учтены сухие овсяные хлопья, мягкое арахисовое масло Jif и молотая корица.