

## UA HMO UA NTEJ COV OAT

**Siv Sijhawm Ntev Li Cas Los Npaj:** 5 feeb  
**Tagnrho Ntev Li Cas:** 6 txoos teev,  
lossis ib hmos kiag

### Tej uas nyob hauv lub Thawv:

- ½ c. oats, tsis tau siav
- ½ c. 1% kua mis
- 1 T peanut butter

### Lwm Yam Uas Yuav Tsum Muaj:

- ½ tsp hmoov cinnamon
- 1 lub txiv tsawb tsis loj tsis me lossis ib lub txiv apple me, muab suam ua tej daim

### Yuav Ua Li Cas:

1. Muab cov kua mis thiab peanut butter tso rau ib lub tais lossis ib lub tais yas uas muaj hau khwb. Do kom sib lo thiab tsis ua tej thooj.
2. Ntxiv cov oatmeal qhuav thiab cinnamon; muab do kom ntxaws ntxaws.
3. Muab khwb thiab tso hauv taub yees ib hmos (lossis ntev dua 6 txoos teev).
4. Noj txias, lossis muab rhaub 1 feeb hauv microwave. Muab cov txiv tsawb lossis cov txiv apple uas tau muab suam ua tej daig tso rau ces cia li noj xwb!

**Tswvyim Ntxiv:** Muab yogurt tso ntxiv rau thiaj muaj protein ntau thiab qab dua!



### Muaj Dabtsi Nyob Rau Hauv\*

**Txaws Noj Tsawg Zaus:** 1  
**Ib Zaug Noj Npaum Cas:** 1 c.  
**Cov Calorie:** 404  
**Roj:** 12.5 g  
**Ntsev:** 122 mg  
**Cov Carbohydrate:** 65 g  
**Fiber:** 10 g  
**Protein:** 14 g  
**Muaj Carbohydrate Npaum Cas  
Rau Ib Zaug:** 4

*\*Tej uas qhia tias muaj dabtsi nyob rau hauv yog hais txog cov instant oat qhuav, 1% kua mis, Jif creamy peanut butter, 1 lub txiv tsawb tsis loj tsis me, thiab cov hmoov cinnamon.*