

YẾN MẠCH ĐỂ QUÁ 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%
- 1 thìa cà phê bơ đậu phộng

Nguyên liệu khác cần có:

- ½ muỗng cà phê bột quế
- 1 quả chuối cỡ vừa hoặc một trái táo nhỏ, cắt lát

Chỉ dẫn:

1. Cho hỗn hợp sữa và bơ đậu phộng vào chén nhỏ hoặc vào hộp đậy kín. Trộn và đảm bảo hỗn hợp này ra.
2. Thêm bột yến mạch và bột quế; cho đến khi hỗn hợp này được trộn đều với nhau.
3. Đậy kín và để tủ lạnh qua đêm (hoặc để ít nhất 6 giờ).
4. Dùng lạnh, hoặc bỏ vào lò vi sóng 1 phút. Cho thêm chuối hoặc táo cắt lát rồi thưởng thức thôi nào!

Mẹo: Cho thêm sữa chua nếu muốn tăng dinh dưỡng và hương vị!



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 1
Kích cỡ khẩu phần: 1 chén
Lượng calo: 404
Chất béo: 12,5 g
Natri: 122 mg
Carbohydrate: 65 g
Chất xơ: 10 g
Chất đạm: 14 g
Khẩu phần carbohydrate: 4

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm yến mạch sấy ăn liền, sữa 1%, bơ đậu phộng kem hiệu Jif, 1 quả chuối cỡ vừa và một ít bột quế.*

KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.