



Яблочная овсянка со специями



Oregon State University

Apple Spice Oatmeal

Ингредиенты

1 яблоко

2 чашки обезжиренного или 1% молока или воды

1 чашка овсяных хлопьев быстрого приготовления или овсяных хлопьев по старинке

1/8 чайной ложки соли

1/8 чайной ложки корицы

1 столовая ложка коричневого сахара

1/8 чайной ложки мускатного ореха (по желанию)

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Яблоко промойте, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кусочками (около 1 1/2 чашки).
3. Доведите воду или молоко до кипения в кастрюле.
4. Добавьте овсянку, соль и кусочки яблока. Готовьте на среднем огне 1 минуту, если используете овсяные хлопья быстрого приготовления, или 7–10 минут, если используете овсяные хлопья old fashioned. Во время приготовления пару раз перемешайте.
5. Снимите с огня. При желании добавьте корицу, коричневый сахар и мускатный орех.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Чтобы усилить яблочный вкус, добавьте яблочный сок вместо всей воды или ее части. Смешивание яблочного сока с молоком может привести к его свертыванию.
- Добавьте на шаге 3 небольшие кусочки сухофруктов, например изюм, абрикосы или клюкву, или посыпьте сверху при подаче.
- При подаче посыпьте измельченными орехами.

Рецепт адаптирован из журнала Nutrition Matters.

2 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Пищевая ценность

2 порции

Размер порции – 1 чашка (392 г)

Калории

на 1 порцию

360

Общее количество

жиров 0.5 гр 8%

Насыщенные жиры 2 гр. 10%

Транс жиры 0 гр.

Холестерин 15 мгр. 5%

Натрий 280 мгр. 12%

Общие Углеводы 61 гр.р. 22%

Клетчатка 7 гр. 25%

Сахар общий 29 гр.

Включая 7 гр.

добавленного сахар 14%

Белки 16 гр.

Витамин Д 3 мгр. 15% Кальций 333 мгр. 25%

Железо 2 мгр. 10% Калий 107 мгр. 2%

Витамин А 2 v 0% Витамин С 5 мгр. 6%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день – норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.