



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 (392гр)

Калории

на 1 порцию

360

% Суточная норма

Общее количество

жиров 6гр 8%

Насыщенные жиры 2гр 10%

Транс жиры 0гр

Холестерин 15мг 5%

Натрий 280мг 12%

Общие Углеводы 61гр 22%

Клетчатка 7гр 25%

Сахар общий 29гр

Включая 7гр
добавленного сахара 14%

Белки 16гр

Витамин Д 3мкг 15% Кальций 333мг 25%

Железо 2мкг 10% Калий 107мг 2%

Витамин А 2 0% Витамин С 5мг 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.

052224