



Овсяно - клюквенные шарики



Oregon State
University

Cranberry Oatmeal Balls

Ингредиенты

- 1 чашка **овсяных хлопьев**
- 1/3 чашки нарезанного **миндаля** или других орехов
- 1/3 чашки **арахисового масла**
- 3 чашки ложки **меда** (см. примечания)
- 1/3 чашки **сушеной клюквы** или других сухофруктов

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В средней миске смешайте все ингредиенты.
3. Сформируйте из примерно 2 столовых ложек смеси шарик и выложите на противень. Должно получиться 16 шариков.
4. Охлаждайте в течение 30 минут.

Примечания

- Мед не рекомендуется детям до 1 года. Чтобы предотвратить прилипание, храните овсяные шарики в прохладном месте до тех пор, пока они не будут готовы к употреблению.
- Используйте масло семян подсолнечника или другое ореховое масло вместо арахисового.

16 шариков

Время подготовки: 15 минут

Время охлаждения: 30 минут

Пищевая ценность

8 порций

Размер порции – 2 шарика (43гр)

Калории

на 1 порцию

180

% Суточная норма

Общее количество

жиров 7гр 9%

Насыщенные жиры 1гр 5%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 65мг 3%

Общие Углеводы 24гр 9%

Клетчатка 3гр 11%

Сахар общий 12гр

Включая 6гр

добавленного сахара 12%

Белки 6гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 23мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 84мг 2%

Витамин А 0мг 0% Витамин С 0мг 0%

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.