

Рецепт

ОФСЯНКА С БАНАНОЙ И МИНДАЛЬЮ

НЕОБХОДИМОЕ

ОБОРУДОВАНИЕ кастрюля, нож, разделочная доска,

кухонный комбайн о блендер

ПОРЦИИ 4 ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ЦЕНА \$4.30 ЦЕНА ЗА 1 ПОРЦИЮ \$1.08

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсянка быстрого приготовления или другой тип овсянки - 1 стакан
- Банана, спелая - 1 шт.
- Миндальное масло (1 стакан целого миндаля, разбитого в кухонным комбайне о блендере до того как становятся гладкими) - 2 ст. ложка
- Кленовый сироп или мед - 2 ст. ложка (или больше, на вкус)
- Корица - 1/2 ст. ложка (необязательно)
- Соль, щепотка
- Миндальное молоко или другое молоко - пару капель
- Необязательно: покрывать свежими фруктами и(ли) орешками

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Готовим офсянку по руководству на пакете, без соли.
2. Делаем пюре из бананы вилкой.
3. Добавляем банановый пюре и остальные ингредиенты к овсянке. Хорошо помешиваем до того, как все становится комбинированным. Добавляем молоко если предпочитаете более густую консистенцию.
4. Покрываем свежими фруктами и(ли) орешками.
Наслаждаемся!

Рецепт

ОФСЯНКА С БАНАНОЙ И МИНДАЛЬЮ

ПИТАНИЕ

Banana Almond Oats

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	254.8 kcal	13 %
Total Fat	7.6 g	12 %
Saturated Fat	0.9 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	48.6 mg	2 %
Total Carbohydrate	43.9 g	15 %
Dietary Fiber	6.1 g	24 %
Sugars	10.1 g	
Protein	7.1 g	14 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	4 %
Calcium	9 % • Iron	10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Овсянка - данное зерно имеет много волокна. Волокон-- полезный для здоровья. Бета-глюкан--тип растворимого волокна, который есть в офсянке. Было показано, что бета-глюкан может уменьшить содержания сахара в крови, уменьшить ЛПНП, увеличить сытость и помочь здоровым бактериям выращивать в пищеварительном канале.

References:

1.Recipe provided by Reanetta Perkins

**Maryland University
of Integrative Health**

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Миндаль - хороший источник витамина Е. Витамин Е является антиоксидантом, который защищает тело от окислительного стресса. Обладание достаточного витамина Е связано с низким риском на рак, сердечное заболезование и болезнь альцгеймера.



7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu