



شوفان الليل

عدد الحصص 1 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

الأدوات:

حاوية صغيرة تُغلق بإحكام

أدوات الطهي:

ملعقة خلط

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نصف كوب من رقائق الشوفان

رشة من الملح

نصف كوب من الحليب قليل الدسم

ملعقة صغيرة من مادة محلية (سكر، سكر بني، شراب القيقب، عسل، إلخ)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والفاكهة في حالة استخدامها.
2. اخلط رقائق الشوفان مع الملح والحليب قليل الدسم والمادة المحلية.
3. في حالة استخدامها، قلب المكونات للحصول على مزيج من النكهات.
4. ضعها في وعاء محكم الغلق وبرّدها في الثلاجة طوال الليل.

خطات النكهة:

- التفاح بالقرفة والجوز: ربع كوب من عصير التفاح غير المحلى، ربع ملعقة صغيرة من القرفة، ملعقة كبيرة من الجوز
- قرفة بالسكر البني: ملعقتان صغيرتان من السكر البني، ملعقة صغيرة من شراب القيقب، ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- زبدة الفول السوداني بالشوكولا: ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو، ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني

معلومات تغذوية:

الصوديوم 60 ملجم

إجمالي الدهون 3 جم

السرعات الحرارية 210

البروتين 9 جم

إجمالي الكربوهيدرات 37 جم