

藜麦谷类 (四人份)



材料:

- 2 杯 (500 毫升) 低脂牛奶或低糖份豆奶
- 1 杯 (180 克) 藜麦, 冲洗
- 2 汤匙糖或蜜糖 (如果使用无加糖水果块的果汁, 就不须加入糖或蜜糖)
- 1 茶匙肉桂粉
- 1 杯 (250 克) 低脂酸奶
- 1 杯新鲜水果或浸在无加糖果汁的水果块
- 1/3 杯 (50 克) 杏仁薄片



方法:

1. 在一个小锅里, 把牛奶煮至沸腾
2. 加入藜麦, 继续煮至沸腾。盖上锅盖, 用小火煮至四分之三的牛奶被吸收, 大约十五分钟。
3. 拌入糖或蜜糖和肉桂粉。盖上锅盖, 继续煮至几乎所有的牛奶被吸收, 大约八分钟。
4. 拌入酸奶, 蓝莓和杏仁。煮 30 秒。

选择性: 可加入额外的肉桂粉、酸奶、蓝莓和坚果。

提示: 可加入或以其它新鲜或冷冻的水果替代, 比如莓、桃子、橘子 或 1 汤匙干果。如果使用无加糖果汁, 就不须加入糖或蜜糖。

每份营养价值分析(273克):

能量:	353 卡路里	胆固醇:	7 毫克
碳水化合物:	48.5 克	膳食纤维:	5 克
蛋白质:	16 克	钠:	105 毫克
脂肪:	11 克	钙质:	424 毫克
饱和脂肪:	2 克		



藜麦是一种类似谷类的籽。它含有高蛋白质, 有益的不饱和脂肪和碳水化合物

改编自 Jalna 食谱



National Healthcare Group
POLYCLINICS