

隔夜燕麦杂果早餐

份量: 1 人份

建议于
健康老化
组别



材料:

- 1 杯低糖豆奶
- 1 汤匙奇异果 (或其他您喜爱的新鲜水果)
- 1 汤匙橙 (或其他您喜爱的新鲜水果)
- 1 茶匙葡萄干 (或其他您喜爱的新鲜水果)
- 3/4 杯燕麦片
- 1 平匙 **NUTRILITE 蛋白质粉**



制法:

- 1 把燕麦片放入一个玻璃容器内。
- 2 把豆奶和 **NUTRILITE 蛋白质粉** 混调。
- 3 把豆奶和蛋白质粉混调物放入容器内，直至浸透燕麦片。
- 4 放入冰箱，置隔夜。
- 5 在上面放入葡萄干、橙、奇异果或其他您喜爱的新鲜水果。

每份营养含量					
卡路里	碳水化合物	蛋白质	脂肪	维他命C	钙
327.5 kcal	44.4 g	20.0 g	7.1 g	17.5 mg	358.5 mg



NUTRILITE™

