



Ингредиенты

- Овсяные хлопья¹ - **80 г**
- 1 яблоко¹ - **130 г**
- Голубика¹ - **30 г**
- Семена чиа¹ - **1 ч. л.**
- Миндаль¹ - **10 г.**
- Грецкий орех ¹ - **10 г**
- Корица² - **1 ч.л.**

Приготовление

Овсяные хлопья и семена чиа залить молоком на 20 минут. Добавить голубику и нарезанное яблоко. Посыпать корицей и дроблеными орехами.

Пищевая ценность

Калории

552 ккал

Белки

17 г

Жиры

35 г

Углеводы

66 г

Клетчатка

13 г

Список литературы

1. Химически состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236
2. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленныз USDA National Nutrient Database for Standart Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>