

### **Śniadaniowe płatki owsiane**

Płatki owsiane zjadane na śniadanie są porcją energii na kilka godzin. Proponuję wybierać takie płatki, które nie będą zawierały cukru, ponieważ cukier dostarczy dodatkowych kalorii a także spowoduje podwyższenie poziomu cukru, co szczególnie niekorzystne jest u cukrzyków. Wartości odżywcze nie zmieniają przy zastosowaniu takich płatków, ale zmniejszą się kaloryczność. Pamiętajmy, że po 3-4 godzinach powinniśmy zjeść następny posiłek aby stale utrzymywać odpowiednie tempo przemian.

Składniki:

60g płatków owsianych górskich wymieszanych z musli bez cukru

wrząca woda

ok. 100g dowolnych owoców tj. banan, kiwi, mandarynka

20 g (ok. 2 łyżki) naturalnego, odtłuszczonego jogurtu

Płatki owsiane zalewamy wrząca wodą, tak aby całe były przykryte wodą, ale nie pływały. Zalanie wrzątkiem powoduje, że płatki są miękkie, natomiast zalanie mlekiem tak mocno ich nie rozmiękcza. Chwilę czekamy aż napęcznieją. W zależności od pory roku dodajemy różne sezonowe owoce. Całość polewamy naturalnym jogurtem bez tłuszczu i ewentualnie posypujemy jeszcze słodzikiem.

*Wartość energetyczna śniadaniowych płatków owsianych*

219 kcal

9 gramów białka

63 gramów węglowodanów

5 gramów tłuszczu

