LOSE THE FAT, KEEP THE VITAMINS . . . DRINK LOWFAT MILK!

Горячая каша с фруктами
(1 порция)

1 чашка молока низкой жирности (1%) или обезжиренного
½ чашки овсянки (или другой горячей каши из цельного зерна)
½ чашки фруктов (таких, как ягоды или нарезанный ломтиками банан)
2 чайных ложки наструганного миндаля или других орехов (по желанию)

1. Положите овсянку в чашку, пригодную для микроволновой печи; налейте туда молоко.
2. Готовьте в микроволновой печи при высокой температуре 1-2 минуты.
3. Сверху положите фрукты. По желанию добавьте орехи.
4. Подайте на стол.

** Адаптированный рецепт Совета по молочной продукции штата Калифорния*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Hot Cereal with Fruit Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

LOSE THE FAT, KEEP THE VITAMINS . . . DRINK LOWFAT MILK!

Горячая каша с фруктами
(1 порция)

1 чашка молока низкой жирности (1%) или обезжиренного
½ чашки овсянки (или другой горячей каши из цельного зерна)
½ чашки фруктов (таких, как ягоды или нарезанный ломтиками банан)
2 чайных ложки наструганного миндаля или других орехов (по желанию)

1. Положите овсянку в чашку, пригодную для микроволновой печи; налейте туда молоко.
2. Готовьте в микроволновой печи при высокой температуре 1-2 минуты.
3. Сверху положите фрукты. По желанию добавьте орехи.
4. Подайте на стол.

** Адаптированный рецепт Совета по молочной продукции штата Калифорния*

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's "Hot Cereal with Fruit Recipe." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.