



Ngũ cốc nóng với trái cây (1 khẩu phần)



1 tách sữa không béo hoặc ít béo 1%
½ tách yến mạch đã xay (hoặc ngũ cốc nguyên hạt nóng khác)
½ tách trái cây (như quả mọng hoặc chuối đã thái lát mỏng)
2 thìa quả hạch hoặc các loại hạt khác đã được xắt nhỏ (không bắt buộc)

1. Cho yến mạch và sữa vào bát dùng cho lò vi sóng.
2. Quay trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao từ 1-2 phút.
3. Cho trái cây lên mặt trên ngũ cốc. Có thể rắc thêm các hạt nếu muốn.
4. Thường thức.

* Dựa theo một công thức của Ủy ban bơ sữa California

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.



Ngũ cốc nóng với trái cây (1 khẩu phần)



1 tách sữa không béo hoặc ít béo 1%
½ tách yến mạch đã xay (hoặc ngũ cốc nguyên hạt nóng khác)
½ tách trái cây (như quả mọng hoặc chuối đã thái lát mỏng)
2 thìa quả hạch hoặc các loại hạt khác đã được xắt nhỏ (không bắt buộc)

1. Cho yến mạch và sữa vào bát dùng cho lò vi sóng.
2. Quay trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao từ 1-2 phút.
3. Cho trái cây lên mặt trên ngũ cốc. Có thể rắc thêm các hạt nếu muốn.
4. Thường thức.

* Dựa theo một công thức của Ủy ban bơ sữa California

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.