

五黑芝麻燕麦紫薯饮



【活力燕麦美味食谱】

五黑芝麻燕麦紫薯饮

食用场景

食用场景:早餐

材料准备时间:5分钟

制作时间:10分钟

食用人群:一般人群/老年人群/儿童

食材名称及用量

-  桂格5黑混合即食麦片 30g(1/4碗)
-  热牛奶 240ml(1盒)
-  黑芝麻酱(饮品用) 10g(1大勺)
-  紫薯丁(熟) 20g(适量)

制作步骤



- 1 将黑芝麻酱贴杯放入杯中，加入蒸煮过的紫薯丁



- 3 将燕麦乳倒入放有紫薯的燕麦杯中即可



- 2 将热牛奶倒入燕麦片中泡发5分钟，用搅拌机搅打均匀

营养点评

该食谱使用了桂格5黑混合即食燕麦片作为主要食材，为饮品提供了丰富的营养素。一杯五黑芝麻燕麦紫薯饮可以提供成人每日所需23%的蛋白质摄入量、15%的膳食纤维摄入量。紫薯丁的绵密口感再搭配上温暖的热牛奶，既满足了口味的多样性，又提升了综合营养价值。无论是老人、小孩还是上班族，都可以在早餐中享用一杯。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	钠 (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
357	13.6	17.5	34.3	3.8	156	0.09	0.31	418	8.4	1.66

* 营养素含量为1人份，以上食谱为1人份