

睡美容覺的燕麥



燕麥: 燕麥是世界上最健康的穀物之一，它們無麩質及全穀類，還是很多維生素，礦物質，纖維素以及抗氧化劑的重要來源。研究顯示燕麥以及麥片有很多的健康的好處，包括幫助減重，降低血糖水平，以及減少心臟疾病的發生。

睡美容覺的燕麥

份量: 1

準備時長: 5分鐘 | 烹飪時長: 6小時/過夜

食材:

- ½ 杯 - 傳統口味去殼碎燕麥片
- ½ 杯 - 無糖的牛奶
- 1 茶匙 - 奇亞籽
- ½ 茶匙 - 肉桂粉
- ½ 個 - 中等大小新鮮蘋果，切丁
- ½ 個 - 中等大小的香蕉，切片
- 1 茶匙 - 核桃，剁碎

烹飪步驟:

1. 選用有蓋的罐或者小玻璃碗，加入燕麥片，奇亞籽以及肉桂粉。
2. 在裝有食材的罐或者碗中加入無糖牛奶，用湯匙將材料攪拌一起。
3. 蓋好蓋子，放入冰箱冷藏至少6個小時或者過夜，讓燕麥片充分吸收牛奶。
4. 燕麥放置冰箱浸泡過夜或者至少6小時之後，就可以打開蓋子，在上面放上切丁的蘋果，切片的香蕉以及剁碎的核桃進行享用！

營養成分

份量: 1

- 熱量: 357
- 碳水化合物: 58.5 克
 - 纖維素: 11 克
 - 糖: 18.4 克
- 總脂肪: 11.2 克
- 蛋白質: 11.1 克
- 鈉: 37.3 毫克



想了解我們的醫生集團，
請致電會員服務部：
(415) 590-7418

歡迎透過社交媒體，
關注美亞醫療集團
的最新消息、活動
及其他更多內容！



網站



YouTube



Facebook

Overnight Oats



Oats: Oats are among the healthiest grains on earth. They're a gluten-free whole grain and a great source of important vitamins, minerals, fiber, and antioxidants. Studies show that oats and oatmeal have many health benefits. These include weight loss, lower blood sugar levels, and a reduced risk of heart disease.

Overnight Oats

Serving: 1

Prep Time: 5 mins | Cook Time: 6 hours / Overnight

Ingredients:

- ½ cup old-fashioned rolled oats
- ½ cup unsweetened milk
- 1 tsp chia seeds
- ½ tsp ground cinnamon
- ½ medium fresh apple, diced
- ½ medium banana, sliced
- 1 Tbsp walnuts, chopped

Instructions:

1. Using a jar or small glass bowl with a lid, add rolled oats, chia seeds, and ground cinnamon.
1. Pour unsweetened milk into the ingredients in the jar or bowl. Stir with a spoon to combine Ingredients.
2. Tightly seal the lid to the container and leave in the refrigerator overnight or for at least 6 hours for the rolled oats to absorb the milk.
3. Once the oatmeal is set overnight or for at least 6 hours in the refrigerator, open lid and top with diced apples, banana slices, and chopped walnuts to serve. Enjoy!

Nutrition Facts

Servings: 1

- Calories: 357
- Carbohydrates: 58.5 g
 - Fiber: 11 g
 - Sugar: 18.4 g
- Total Fat: 11.2 g
- Protein: 11.1 g
- Sodium: 37.3 mg



To learn more about our doctor's group, call Member Relations: (415) 590-7418

Follow AAMG on social media for the latest news, events, and more!



Website



YouTube



Facebook