



# Banana Walnut Oatmeal

Serves 4

## INGREDIENTS

- 2 cups quick cooking or rolled oats
- 2 small bananas (very ripe and mashed)
- 2 tablespoons walnuts, broken into small pieces
- 2 cups skim or low-fat or reduced sugar soy milk  
(or replace with water if you prefer)
- 3 cups water
- 1 pinch of salt
- 2 tablespoons of honey or maple syrup (optional)
- 2 tablespoons raisins (optional)

## VARIATIONS

You can replace raisins with other dried fruit. You can replace walnuts with other nuts or seeds that you have.

## METHOD

1. In a small saucepan, combine milk, salt and water.
2. Heat until steaming hot, but not boiling.
3. Add oats and cook, stirring until creamy.
4. Remove pan from heat and stir in mashed banana and walnuts. Add raisins (optional).
5. Divide into 4 bowls and serve.

## DIETITIAN'S TIP

This recipe is packed with healthy wholegrains that help keep your appetite in control.

## NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 390g)

Energy: 305 kcals	Protein: 12.0g
Carbohydrates: 49.0 g	Cholesterol: 6.1mg
Fat: 7.3g	Dietary Fibre: 6.0g
Saturated Fat: 2.0g	Sodium: 206.0 mg
	Calcium: 190.0mg



# 香蕉核桃燕麦

份量：4份

## 材料

- 2 杯快速煮熟燕麦或全燕麦片
- 2 个小香蕉（熟透），泥状
- 2 汤匙核桃，压碎
- 2 杯脱脂或低脂牛奶，或低糖份豆奶（您也可以用水来取代）
- 3 杯水
- 1小撮盐
- 2 汤匙蜜糖或枫糖浆（选择性）
- 2 汤匙葡萄干（选择性）

## 变化性

- 您可使用其它干果来取代葡萄干。
- 您也可选择其它坚果或种子来取代核桃。

## 做法

1. 把牛奶，盐和水加入一个小锅里。
2. 加热，但不到沸腾。
3. 加入燕麦，搅拌煮至滑腻。
4. 将锅离火，拌入香蕉和核桃。加入葡萄干（选择性）
5. 分成四碗，即可享用。

## 营养师提示：

以上的食谱含有健康的全谷类，可以帮助您控制食欲。

## 营养分析（每份390克）

热量：305卡路里	蛋白质：12.0 克
碳水化合物：49.0克	胆固醇：6.1 毫克
总脂肪：7.3克	膳食纤维：6.0克
饱和脂肪 2.0 克	钠：206.0毫克
	钙：190.0 毫克