



Cold Creamy Oats

Serves 3

INGREDIENTS

- 6 tablespoons rolled oats, uncooked
- ½ cup walnuts, broken into small pieces
- 2 tablespoons raisins
- 1 tablespoon dried cranberry
- 1 tablespoon chia seeds
- ⅓ cup low fat milk
- 300g low-fat plain /unflavoured yoghurt

METHOD

1. Mix all dry ingredients in a bottle or container with a tight lid.
2. Add milk and yoghurt to the dry mixture. Mix well.
3. Refrigerate overnight.
4. Serve cold.

VARIATION

Feel free to add any dried fruit or nuts that you have. You may add 1 tablespoon of honey if you are using plain yogurt. You may also replace milk with reduced sugar or no sugar added soymilk.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving, 164g)

Energy: 285kcal

Carbohydrates: 26g

Fat: 17g

Protein: 11.5g

Dietary Fibre: 4.3g

Sodium: 83mg

Cholesterol: 7mg

Dietitian's Tip

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



香浓幼滑隔夜燕麦

份量: 3份

材料

- 6汤匙燕麦片
- 半杯核桃，压碎成小块
- 2汤匙葡萄干
- 1汤匙小红莓干
- 1汤匙奇异籽
- 1/3杯低脂牛奶
- 300克低脂原味酸奶

做法

1. 将所有干的材料倒在一个瓶或容器内拌匀。
2. 将牛奶或酸奶加入干混合物中。拌匀。
3. 放入冰箱冷藏一夜。
4. 即可食用。

如何变得更多样化

可随意添加您喜欢的干果或坚果。如果你使用的是纯酸奶，可以加入一汤匙的蜂蜜。你也可以用低糖或不加糖的豆浆来代替牛奶。

营养分析

(每份，164克)

热量: 285卡路里	蛋白质: 11.5克
碳水化合物: 26克	膳食纤维: 4.3克
总脂肪: 17克	钠: 83毫克
	胆固醇: 7毫克

营养师的提示

这个食谱含有很多健康的全谷物，有助于控制食欲。