

Приготовление горячего завтрака

Овсяная каша

Технология приготовления

1. Поставить молоко на плиту



2. Насыпать необходимое количество крупы в блюдо и промыть крупу, откинуть на дуршлаг или сито



**3. В кипящее молоко засыпать
крупу и варить до готовности
(20-30 минут), помешивая**



**4. В готовую овсяную кашу на
молоке добавить сливочное масло
и подать на завтрак**



Чем полезна овсяная каша

- **Овсянка** содержит пищевые волокна – бета-глюканы, связывающие холестерин, микроэлементы – магний, фосфор, кальций, железо, натрий, цинк; витамины группы В, РР, Е; аминокислоты, в частности метионин, отвечающий за работу нервной системы, антиоксиданты, повышающие сопротивляемость организма, протеины, способствующие развитию мышечной массы, растворимую клетчатку, способствующую очищению организма.

Готовое блюдо содержит следующие жизненно важные вещества:

- **витамины:** В1, В2, В4, В5, В6, В7, В9, РР (никотиновая кислота), Е;
- **макроэлементы:** калий, фосфор, магний, хлор, кальций, натрий;
- **микроэлементы:** сера, марганец, йод, железо, цинк, фтор, алюминий, медь, никель, кремний, молибден, кобальт.

Свойства овсяной каши на молоке

- Продукт богат необходимыми для человека витаминами, микро- и макроэлементами.
- Также геркулес с молоком имеет следующие свойства: 100 грамм каши содержит $\frac{1}{4}$ суточной нормы клетчатки;
- из всех продуктов блюдо имеет наиболее оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов и клетчатки;
- отлично подходит для здорового и диетического питания, однако если нужно быстро сбросить вес, стоит использовать обезжиренное молоко или только воду.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

