



# 苹果麦片

## 主料

4人份

- 1/2 杯不加糖的苹果汁
- 1 杯燕麦片
- 1 个苹果去皮切块
- 3/4 杯原味酸奶
- 1/2 汤匙新鲜柠檬汁
- 1 根香蕉切片
- 1/8 杯蔓越莓干
- 1/8 杯碎杏仁

## 做法

- 1 在大碗中放入燕麦片，倒入苹果汁浸泡，冷藏2小时。
- 2 加入苹果块、酸奶和柠檬汁搅拌均匀。
- 3 装入准备好的餐具。
- 4 撒上香蕉片、蔓越莓干和碎杏仁即可。



加拿大厨师  
世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员  
科妮莉亚·沃利诺

苹果麦片			
营养信息：以每份计算。			
能量 (千焦)	1,121千焦	能量 (千卡)	268千卡
蛋白质	9克	脂肪	6克
碳水化合物	47克	糖	15克
饱和脂肪	2克	膳食纤维	6克
钠	24毫克		

\*营养成分可能因食材状况而有所不同

以上的健康美食菜谱由世界无国界厨师 (WCWB) 委员会成员为雀巢健康儿童全球计划特别订制，帮助儿童从小建立健康的饮食观念，让其终生受益。