โยเกิร์ตผลไม้ผสมซีเรียล อาหารคุณแม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

หากพูดถึงอาหารว่างที่มีประโยชน์ มีสารอาหารหลากหลายและทำได้ง่าย เมนูโยเกิร์ตผลไม้ผสมซีเรียลเป็นตัวเลือกที่ดีเลย โดยเฉพาะการใส่กล้วย มะละกอ และข้าวโอ๊ตที่ช่วยเพิ่มน้ำนม และดัดแปลงวัตถุดิบให้มีพลังงานต่ำลงเหมาะกับการคุมน้ำหนัก

Ingredients

- โยเกิร์ตไขมันต่ำรสธรรมชาติ 70 กรัม

- ข้าวโอ๊ตแห้งพร้อมทาน (กราโนล่า/มูสลี่) 20 กรัม (1 เสิร์ฟ)
- มะละกอหั่น 3 ชิ้นคำ
- กล้วยน้ำว้าเล็ก 1 ผล (หรือกล้วยหอม ½ ผล)

อุปกรณ์หลัก : ชามผสม

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

เทโยเกิร์ตลงในชาม เติมผลไม้และข้าวโอ๊ตแห้ง ค่อยๆ คนให้เข้ากันอย่าให้ผลไม้ช้ำ จากนั้นโรยข้าวโอ๊ตเล็กน้อยตกแต่งด้านบนเป็นอันเสร็จ

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- ทั้งกราโนล่าและมูสลี่ต่างเป็นซีเรียลพร้อมทานที่ทำจากข้าวโอ๊ต โดยกราโนล่าทำจากข้าวโอ๊ตผสมผลไม้แห้งอบรวมกับน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ขณะที่มูสลี่เป็นแผ่นข้าวโอ๊ตผสมผลไม้แห้ง มูสลี่จึงให้พลังงานต่ำกว่าและเหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนักมากกว่า
- โยเกิร์ตเป็นแหล่งของ “โพรไบโอติกส์” ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่ดีต่อร่างกาย ในขณะที่กล้วยและข้าวโอ๊ตเป็นแหล่งของ “พรีไบโอติกส์” ซึ่งเป็นอาหารของโพรไบโอติกส์อีกทีหนึ่ง หากทานร่วมกันก็จะช่วยส่งเสริมให้โพรไบโอติกส์ทำงานได้ดียิ่งขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 195 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 39 กรัม
- โปรตีน : 5 กรัม
- ไขมัน : 2 กรัม
- โซเดียม : 39 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 18 กรัม