



奶香菌菇燕麦烩饭

【活力燕麦美味食谱】

奶香菌菇燕麦烩饭

食用场景

食用场景: 午餐&晚餐

制作时间: 15分钟

材料准备时间: 10分钟

食用人群: 一般人群/减脂人群/奶蛋素食人群

食材名称及用量



桂格蒸糯纯燕麦片 60g(半碗)



低脂牛奶 120ml(半盒)



玉米粒 30g(适量)



菜籽油 8g(1大勺)



混合小海鲜(虾仁、贝壳肉、鱿鱼) 100g(适量)



生抽 1g(少许)



口蘑 40g(4朵)



盐 0.5g(少许)



西蓝花 50g(4朵)



黑胡椒 1g(少许)



水 50ml(1/3碗)

制作步骤



1 口蘑、西蓝花切丁备用



3 加入低脂牛奶和50ml水，待水开后加入玉米粒、西蓝花煮熟



2 锅中倒入适量油，放入口蘑和小海鲜翻炒



4 关火，放入燕麦片和生抽、盐和黑胡椒搅拌均匀，盖上锅盖焖三分钟即可

营养点评

使用低脂牛奶熬制奶油代替传统奶油，经过熬制的牛奶浓稠度增加，奶香十足，并且蛋白质及钙含量十分丰富。混合小海鲜也是优质蛋白的来源之一，口蘑、西蓝花等蔬菜的加入使整个烩饭营养均衡全面。最后加入燕麦，避免了长时间高温加热导致燕麦升糖指数提高的问题。一份烩饭可提供成人每日所需71%的蛋白质摄入量以及60%的膳食纤维摄入量。

能量 (kcal)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纤维 (g)	钠 (mg)	维生素B ₁ (mg)	维生素B ₂ (mg)	钙 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)
612	42.8	18.3	61.4	15.1	588	0.29	0.34	237	14.3	7.17

* 营养素含量为1人份，以上食谱为1人份