

酒酿鸡蛋燕麦粥



【活力燕麦美味食谱】

酒酿鸡蛋燕麦粥

食用场景

食用场景:早餐

制作时间:10分钟

材料准备时间:3分钟

食用人群:一般人群/老年人群/儿童

食材名称及用量

-  桂格5润混合即食麦片 25g(1/4碗)
-  牛奶 150ml(2/3盒)
-  鸡蛋 30g(半枚)
-  桂花 0.5g(少许)
-  酒酿 20g(适量)
-  黑芝麻 0.5g(少许)

制作步骤

- 

1 打一个鸡蛋搅拌备用, 牛奶里加入酒酿煮开
- 

3 锅内加入鸡蛋液, 搅拌均匀
- 

2 煮开后, 加入燕麦片, 煮3-5分钟
- 

4 完成后撒上干桂花和黑芝麻点缀

营养点评

酒酿鸡蛋燕麦粥中食材十分丰富, 其中的牛奶钙含量丰富。一份酒酿鸡蛋燕麦粥可以提供成人每日所需23%的钙摄入量。同时燕麦本身含有丰富的膳食纤维, 有助于增强饱腹感、延缓血糖上升、有利于肠道健康。再搭配上桂花自带的香气和酒酿的醇香, 是一道美味粥品。

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)
249	11.8	10.0	25.9	4.2	141	0.12	0.25	182	1.7	0.80

* 营养素含量为1人份, 以上食谱为1人份