

Como fazer um delicioso café da manhã com cereais

Introdução detalhada :

O modo como comemos no café da manhã tem muito a ver com nossa saúde. É melhor comer um alimento nutritivo e balanceado de cereais, para que a ingestão de gordura e colesterol ao longo do dia seja relativamente reduzida e, ao mesmo tempo, mais fibras sejam ingeridas. , E vitaminas e minerais importantes.

Cereais e leite sempre foram uma excelente combinação para o café da manhã. A Linha de Produção de Cereais pode produzir muitos tipos de café da manhã de cereais. Você pode escolher diferentes tipos de produtos para combinar. Mas, por muito tempo, se você comê-lo frequentemente dessa forma, inevitavelmente se cansará da combinação convencional de grãos e leite.



Na verdade, existem muitas outras maneiras de comer cereais além de comê-los com leite. Se você tem cereais em casa e não sabe como lidar com eles, experimente novos métodos. Aqui estão algumas maneiras deliciosas de café da manhã com cereais, os interessados podem acompanhar para aprender, que irá trazer uma grande diversão.

Café da manhã com banana e nozes:

Ingredientes: cereais, nozes picadas, chips de banana, iogurte misturado com passas

Como fazer: se você não tem tempo para fazer o café da manhã, esta é uma maneira muito boa. Você pode misturar todos os ingredientes em um saco plástico na noite anterior e comê-lo na manhã seguinte, com café com leite desnatado. Faça o café da manhã mais perfeito. Leve seus sabores favoritos no café da manhã e coma-os imediatamente. Este novo hábito tornará seu café da manhã mais cômodo e interessante.

Café da manhã com maçã:

Ingredientes: cereais granulados, maçã em cubos, passas, casca de canela, miolo de noz, iogurte desnatado, molho de maçã sem açúcar

Método: Coloque as maçãs cortadas em cubos, a purê de maçã, as passas e a canela em uma tigela, misture bem, espalhe os grãos inteiros por cima e aqueça no micro-ondas, se necessário, coloque uma camada de queijo por cima. Se você gosta de comida congelada, pode colocar o café da manhã preparado em um recipiente de vidro na noite anterior, mantê-lo na geladeira durante a noite e levá-lo na manhã seguinte.

Barras de cereais de manteiga de amêndoa:

Ingredientes: cereais, mel, manteiga de amêndoa, extrato de baunilha, gotas de chocolate amargo

Método: Derreta a manteiga, coloque o mel e a baunilha em uma panela pequena, misture e aqueça até o aquecimento, reduza o fogo para fogo baixo, adicione aos poucos o pó de grãos e as gotas de chocolate amargo, misture bem. Comprima essas misturas em um recipiente de vidro de tamanho adequado. É melhor congelar e adicionar spray de cozinha e refrigerar durante a noite na geladeira. Por fim, retire e corte em pedaços para consumo.



Café da manhã com cereais Parfait:

Ingredientes: cereais, mel, mirtilos, bagas de goji, farinha de amêndoa, iogurte desnatado

Método: Adicione mel ao iogurte e mexa uniformemente. Encontre um prato ou frasco de vidro para montar o parfait e adicione cereais, iogurte, mistura de mel, mirtilos, goji berries e amêndoa em pó em sequência. Se quiser, repita o ingrediente for colocado duas vezes, será o dobro do Parfait. Este café da manhã não só combina uma variedade de sabores, mas também concentra uma variedade de essências nutricionais.

Os quatro tipos de métodos de café da manhã com cereais são apresentados acima, os quais são relativamente simples e fáceis de aprender. Você só precisa de alguns ingredientes comuns para fazer um café da manhã delicioso e nutritivo. O processo de produção também é muito interessante. Se está curioso sobre a combinação com leite e não tem o que fazer, pode experimentar os métodos anteriores ou, se tiver boas ideias, também pode experimentar.

A Linha de Produção de Cereais produz uma variedade de cafés da manhã de cereais. Se você não quer fazer, não tiver tempo para fazê-los, também pode optar por comprá-los diretamente. Os cereais matinais produzidos são de altíssima qualidade e saudáveis, e você pode comprá-los com confiança.