|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОВСЯНКА С КОРИЧНЕВЫМ САХАРОМ**  **Инструкции:**  - Доведите 3 стакана воды до быстрого кипения  - Добавьте щепотку соли  - Добавьте содержимое пакета  - Уменьшите огонь и кипятите в течение 1-2 минут, периодически помешивая  - Дайте отстояться в течение 3-5 минут, затем подавайте к столу  - Добавьте молоко и масло по желанию  **Ингредиенты:**  Цельнозерновая овсяная крупа, сахар и патока | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**  Размер порции ½ чашки в сухом виде (63 г в сухом виде) | | | | | Порций на контейнер 4 | | | | | Количество на порцию | | | | | Калории 165 Калории из жира 25 | | | | | % суточной нормы \* | | | | | Общее содержание жиров 3 г 3% | | | | | Насыщенные жиры 0,5 г | | | | | Трансжир 0 | | | | | Холестерин 0 0% | | | | | Натрий 0 0% | | | | | Общее содержание углеводов 31 10% | | | | | Диетическая клетчатка 4 г 16% | | | | | Сахара 4 г | | | | | Белок 5 г | | | | | \*Проценты суточной нормы основаны на диете в 2000 калорий. Суточная норма может быть выше или ниже в зависимости от вашей потребности в калориях. | | | | |  | Калории | 2000 | 2500 | | Общее содержание жиров  Насыщенные жиры  Холестерин  Натрий  Общее содержание углеводов  Диетическая клетчатка | Менее  Менее  Менее  Менее | 65 г  20 г  300 мг  2400 мг  300 г  25 г | 80 г  25 г  300 мг  2400 мг  375 г  30 г |   Калорий на грамм  Жир 9 - Углеводы 4 - Белок 4 | Для получения инструкций по приготовлению на других языках посетите www.HungerFight.org/cooking-instructions или отсканируйте QR-код ниже. |
| **Предложения по сервировке:**  Кленовый или тростниковый сироп  Измельчённые орехи  Мелко нарезанные фрукты  Корица  Мёд |
| 2935 Dawn Road  Jacksonville, FL 32207 USA  +1 904-374-5623  www.HungereFight.org |