|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 жировНасыщенные жирыХолестеринНатрийОбщее содержание углеводовДиетическая клетчатка | Менее Менее Менее Менее  | 65 г20 г300 мг2400 мг300 г25 г | 80 г25 г300 мг2400 мг375 г30 г |

Калорий на граммЖир 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 сиропИзмельчённые орехиМелко нарезанные фруктыКорицаМёд |
| 2935 Dawn RoadJacksonville, FL 32207 USA+1 904-374-5623 www.HungereFight.org |