

Cómo hacer un delicioso desayuno de cereales?

Introducción detallada :

La forma en que desayunamos tiene mucho que ver con nuestra salud. Lo mejor es tomar un desayuno de cereales nutritivo y equilibrado, para que la ingesta de grasas y colesterol a lo largo del día se reduzca relativamente y, al mismo tiempo, se ingiera más fibra. , Y vitaminas y minerales importantes.

Los cereales y la leche siempre han sido una excelente combinación para el desayuno. La línea de producción de cereales puede producir muchos tipos de desayunos de cereales. Puede elegir diferentes tipos de productos para combinar. Pero durante mucho tiempo, si lo comes a menudo de esta manera, inevitablemente te cansarás de la combinación convencional de cereales y leche.



De hecho, hay muchas otras formas de comer cereales además de comerlos con leche. Si tienes algunos cereales en casa y no sabes cómo manejarlos, prueba algunos métodos nuevos. Aquí hay algunas prácticas deliciosas para el desayuno de cereales, los que estén interesados ??pueden seguirlas para aprender, lo que le brindará una gran diversión.

Desayuno mixto de plátano y nueces:

Ingredientes: cereales, nueces picadas, chips de plátano, yogur mezclado con pasas.

Cómo hacerlo: si no tiene tiempo para preparar el desayuno, esta es una muy buena manera. Puede mezclar todos los ingredientes en una bolsa de plástico la noche anterior y comerlo a la mañana siguiente, con un café con leche descremado. Haz el desayuno más perfecto. Lleve sus sabores favoritos al desayuno y cómelos inmediatamente. Este nuevo hábito hará que su desayuno sea más conveniente e interesante.

Desayuno crujiente de manzana:

Ingredientes: cereales granulados, manzana cortada en cubitos, pasas, corteza de canela, nueces, yogur descremado, compota de manzana sin azúcar.

Método: Ponga manzanas en cubitos de manzana, puré de manzana, pasas y canela en un tazón, mezcle bien, luego espolvoree granos enteros uniformemente por encima, luego caliente en el microondas, si es necesario, coloque una capa de queso encima. Si le gustan los alimentos congelados, puede poner el desayuno preparado en un frasco de vidrio la noche anterior, guardarlo en el refrigerador durante la noche y llevarlo en cualquier momento a la mañana siguiente.

Barras de cereales con mantequilla de almendras:

Ingredientes: cereales, miel, mantequilla de almendras, extracto de vainilla, chispas de chocolate amargo

Método: Derretir la mantequilla, luego poner la miel y la vainilla en una cacerola pequeña y mezclar y calentar. Después de calentar, reduzca el fuego a fuego lento, agregue lentamente el polvo de grano y las chispas de chocolate y mezcle bien. Comprima estas mezclas en un recipiente de vidrio de tamaño adecuado. Es mejor agregar aceite en aerosol y refrigerar durante la noche en el refrigerador. Finalmente, sácalo y córtalo en trozos para su consumo.



Desayuno de cereales parfait:

Ingredientes: cereales, miel, arándanos, bayas de goji, harina de almendras, yogur descremado

Método: Agregue miel al yogur y revuelva uniformemente. Busque un plato o un frasco de vidrio para el parfait y agregue los cereales, el yogur, la mezcla de miel, los arándanos, las bayas de goji y el polvo de almendras en secuencia. Si cada ingrediente se pone dos veces, será doble Parfait. Este desayuno no solo combina una variedad de sabores, sino que también concentra una variedad de esencia nutricional.

Los cuatro tipos de métodos de desayuno de cereales se presentan anteriormente, que son relativamente simples y fáciles de aprender. Solo necesitas algunos ingredientes comunes para hacer un desayuno delicioso y nutritivo. El proceso de producción también es muy interesante. Si estás cansado de la combinación con leche y no tienes nada que hacer, puedes probar los métodos anteriores, o si tienes otras ideas, también puedes probar.

Cereal Production Line produce una variedad de desayunos de cereales. Si no quiere hacerlos o no tiene tiempo para hacerlo, también puede optar por comprarlos directamente. Los desayunos de cereales que produce son de muy alta calidad y saludables, y puedes comprarlos con confianza.