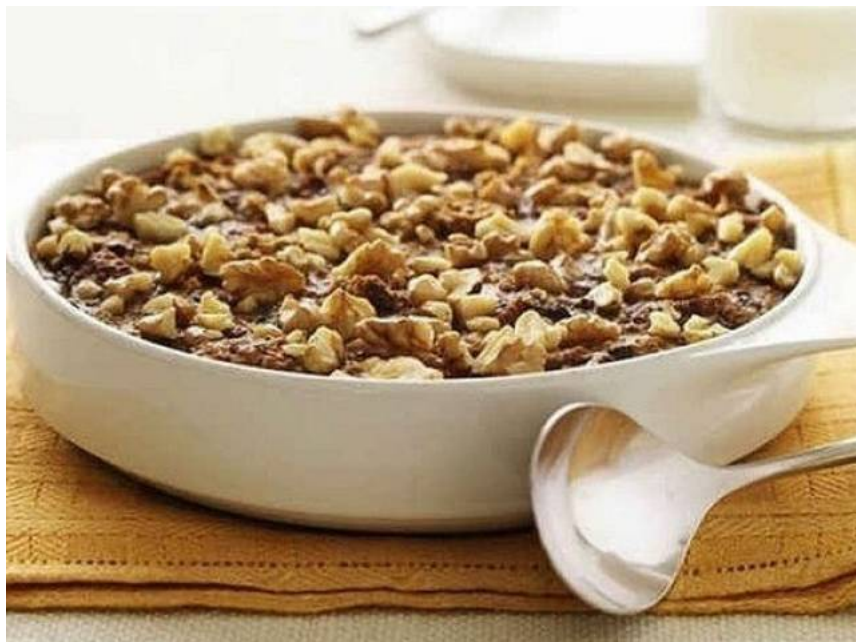


# Английский завтрак в микроволновке



На 100 грамм:  
Калорийность: **145.92 ккал.**  
Белки: **4.44 г.**  
Жиры: **3.49 г.**  
Углеводы: **26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/anglijskij-zavtrak-v-mikrovolnovke/>

## Ингредиенты:

- хлопья овсяные 0,5стакана
- молоко 0,5стакана
- вода (кипяток) 0,5стакана
- курага 2-3шт
- изюм 1ст.л
- мед (жидкий) 1 ч.л
- орехи (любые) 1 ч.л
- соль (по вкусу)

## Приготовление:

Изюм и курагу кладем в тарелку, которую можно использовать в микроволновой печи.

Насыпаем овсяные хлопья.

Наливаем полстакана холодного молока (можно и без молока!).

Затем полстакана крутого кипятка, перемешиваем и в микроволновку на 2 мин. Опять мешаем закипевшую смесь и еще на 1 мин в печь.

Добавляем соль и ложечку меда.

Посыпаем молотыми орехами.