

【健康營養補給站】懶懶做早餐 早安燕麥罐



早餐是一日的活力來源，但是，現今大家卻常常因為晚起、上班快遲到或減重等各種理由，可能隨便買個外食或者是乾脆不吃，嚴重忽略早餐的重要性。

研究顯示不吃早餐可能會降低學習力、工作效率，更與肥胖、罹患心血管疾病息息相關。根據國民健康署 102-104 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，國中、國小及 19 歲以上的成年人，早餐外食比率佔 7 成以上；但一般傳統市售的早餐可能潛藏著高油、高鹽、高糖等的問題，以及許多看不到的食品添加物，這些都讓民眾感到憂心。

在家自己做早餐其實沒有想像中那麼麻煩，如果早餐太匆忙，我們可以前一天先做好，今天就要為大家介紹簡單又營養滿分的「早安燕麥罐」。

早安燕麥罐的基本步驟很簡單，只需要簡單 4 個步驟就可完成：

1. 先將燕麥片平鋪於罐底。
2. 加入鮮奶，約略淹過燕麥片即可。
3. 依序加入優格與喜愛的水果或堅果。
4. 置於冰箱，冷藏 6~8 小時。

以下就介紹 3 道食譜供大家參考：

【材料與作法】

《食譜 1-魅力 C 多罐》

食材：燕麥片 60 公克、鮮奶 120c.c.、優格 100 公克、蘋果 30 公克、柳丁 30 公克、藍莓 40 公克、奇異果 30 公克、開心果 10 公克

作法：

1. 將蘋果切片、柳丁剝成瓣、藍莓洗淨、奇異果去皮切片備用。
2. 先將燕麥片平鋪於罐底，加入鮮奶淹過麥片。
3. 依序加入蘋果片、奇異果片、優格。
4. 最上層放上柳丁瓣、藍莓，並撒上開心果。

熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物	膳食纖維
465 kcal	14 g	13 g	72 g	6.76 g

《食譜 2-抹茶可可罐》

食材：燕麥片 60 公克、鮮奶 120c.c.、優格 100 公克、香蕉 20 公克、葡萄 20 公克、芒果 35 公克、哈密瓜 50 公克、蔓越莓 15 公克、腰果 5 公克、核桃 3 公克、可可粉 15 公克、抹茶粉 5 公克

作法：

1. 將香蕉、葡萄、芒果、哈密瓜、蔓越莓等水果洗淨，依照個人喜好切片或切丁備用。
2. 鮮奶加入可可粉，攪拌均勻備用。
3. 優格加入抹茶粉，攪拌均勻備用。
4. 先將燕麥片平鋪於罐底，加入可可鮮奶淹過麥片。
5. 依序加入香蕉片、抹茶優格。
6. 最後隨意放上葡萄、芒果、哈密瓜、蔓越莓等水果，並撒上核桃、腰果。

熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物	膳食纖維
465 kcal	14 g	13 g	72 g	8.64g

《食譜 3-盛夏熱情水果鮮蝦罐》

食材：燕麥片 60 公克、鮮奶 120c.c.、優格 100 公克、百香果 35 公克、火龍果 50 公克、鳳梨 50 公克、酪梨 20 公克、杏仁 4 公克、蝦仁 50 公克

作法：

1. 將鳳梨、酪梨切片；火龍果切片壓成花形；蝦仁以熱水川燙煮熟備用。
2. 百香果加入優格中，攪拌均勻製成百香果優格備用。
3. 先將燕麥片平鋪於罐底，加入鮮奶淹過麥片。
4. 依序加入火龍果花片、百香優格醬、鳳梨片、酪梨片、蝦仁與杏仁。

熱量	蛋白質	脂質	碳水化合物	膳食纖維
520 kcal	21 g	16 g	72 g	8g

【小提醒】

1. 這次的主要食材-燕麥片，依照加工的程度可分為「即食型」與「煮食型」。
 - 即食型-加工過程的壓延力較大，且可能會經過切割整形。外觀較薄，可即泡即飲，口感吃起來比較軟爛。
 - 煮食型-加工的壓延力較小。外觀較厚實，可供短時間的烹煮或長時間的浸泡。口感吃起來也比較有嚼勁。因為今天介紹的是「前一天做好的」早安燕麥罐，因此建議最好是挑選「煮食型」的燕麥片。
2. 有乳糖不耐症的人，可將鮮奶改成豆漿。