

ОВСЯНАЯ КАША



- Самая питательная из каш.
- Незаменима в диетическом питании.
- Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению.
- Каша способна понижать уровень холестерина.



Ход приготовления овсяной каши

Наливаю молоко




Кладу щепотку сахара и соли



Насыпаю овсяной крупы и
перемешиваю, чтобы каша не сгорела





***Каша готова.
Приятного аппетита!***