

# KILKA SŁÓW O OWSIANCE



**10 października**  
**ŚWIATOWY**  
**DZIEŃ**  
**OWSIANKI**

Płatki owsiane -  
doskonałe śniadanie!





Otrzymywane z ziarna owsa płatki są cennym składnikiem diety ze względu na dużą zawartość błonnika!

## Śniadanie

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Powinno być ono lekkie, energetyczne i szybkie w przyrządzeniu. Produktem, z którego możemy właśnie stworzyć taki posiłek, są płatki owsiane. Otrzymywane z ziarna owsa płatki są cennym składnikiem diety ze względu na dużą zawartość błonnika, który usprawnia pracę jelit. Zawierają również witaminę E oraz witaminy z grupy B. Są źródłem żelaza, magnezu i wapnia.

Płatki owsiane warto łączyć z produktami mlecznymi. Płatki zwykłe i górskie gotujemy na mleku, zaś płatki błyskawiczne możemy połączyć zarówno z mlekiem, jak i jogurtem. Taki posiłek warto uzupełnić ulubionymi owocami sezonowymi i bakaliami. Płatki owsiane doskonale nadają się również do przyrządzenia ciasteczek.



Jedz płatki!

100 g płatków to  
około 7 g błonnika

## RODZAJE PŁATKÓW

**Płatki owsiane zwykłe** uzyskane są z całych ziaren. Przed spożyciem należy je ugotować.

**Płatki owsiane górskie** otrzymuje się z połówek ziaren. Pozwala to skrócić czas wymagany do przyrządzenia produktu - płatki górskie wystarczy zagotować.

**Płatki owsiane błyskawiczne** otrzymuje się z pokrojonego owsa, które zostało poddane obróbce termicznej. Można je jeść bez gotowania - wystarczy dodać do nich mleko lub jogurt i ulubione dodatki.

