

# ស្រូវសាឡី នុកមួយយប់

ស្រូវសាឡីកិន (rolled oats) ១/២ ពែង ( ៥០ ក )

ទឹកដោះគោ ១/២ ពែង ( ១២០ ម.ល )

យ៉ាអូរសជាតិដើម ឬសជាតិផ្សេងគ្រឿង ១/៤ ពែង ( ៦០ ម.ល )

ទឹកឃ្មុំ ឬគ្រឿងផ្សំផ្សេងទៀតដែលមានសជាតិផ្អែម

គ្រឿងដាក់បន្ថែមពីលើ ( Toppings ) ( គ្រាប់សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ  
ផ្លែឈើ ដុំស្លកូឡា និងឈើអែម ជាដើម ) ។



២. បិទប្រអប់ ហើយដាក់  
ក្នុងទូទឹកកកមួយយប់ ( ឬ  
យ៉ាងហោចណាស់ ពីរម៉ោង ) ។



១. ចាក់ស្រូវសាឡីកិន

( rolled oats ) ចូលទៅ  
ក្នុងកែវ ឬប្រអប់មួយដែលមាន  
គម្រប ។ បន្ថែមយ៉ាអូរ ។ ចាក់  
ទឹកដោះគោពីលើ ហើយកូរឲ្យសព្វ ។

៣. បន្ថែមទឹកឃ្មុំ បន្ទាប់មកកូរស្រូវ  
សាឡី ហើយដាក់គ្រឿងបន្ថែមពីលើ  
( Toppings ) ដែលអ្នកចូលចិត្ត !



ត្រូវប្រាកដថាមានមនុស្សធំចាំជួយ !

## សូមចងចាំ

ព្រះវរបិតាស្មគីចង់ឲ្យយើងចែករំលែកការយល់ដឹង ដោយការញ្ជាំ  
អាហារដែលមានសុខភាពល្អ ( សូមមើល គោលលទ្ធិ និងសេចក្តីសញ្ញា ៨៩ ) ។

## គន្លឹះជំនួយសុខភាព

ស្រូវសាឡីគឺជាប្រភពនៃជាតិសរសៃ ( Fiber ) ដ៏ល្អ ។ ជាតិសរសៃ ( Fiber )  
ជួយឲ្យអ្នកផ្អែកបានយូរ ។ អ្នកអាចទទួលបានជាតិសរសៃ ( Fiber ) បន្ថែម  
តាមរយៈការញ្ជាំគ្រាប់ធញ្ញជាតិ គ្រាប់សណ្តែក និងផ្លែឈើនានា ។