



Owsianka 2% z migdałami

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 122.61 kcal 6.13% | 🥩 Białko 5.64 g 11.28% | 📦 Węglowod. 12.16 g 4.5% | 🍷 Tłuszcze 6.13 g 8.76% | 🌾 Błonnik 1.45 g 5.8% | GDA 6.13 % |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

KROK 2: Przełóż do miski i posyp migdałami.

Smacznego!

