



Owsianka 2% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★(2)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

348 kcal / 1 porcję (394 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 88.25 kcal 4.41%	Białko 2.97 g 5.94%	Węglowod. 16.14 g 5.98%	Tłuszcze 1.86 g 2.66%	Błonnik 1.40 g 5.6%	GDA 4.41 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 110g
- Żurawina suszona - 24g (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. Przełóż do miski.

KROK 2: Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasterki. Dodaj do owsianki. Całość posyp żurawiną.

Smacznego!

