



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 %
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

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

👨‍🍳 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!

