



## Owsianka na mleku 2% tłuszczu

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**227 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                             |                                 |                                |                             |                            |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>87.35 kcal<br>4.37% | 🥩 Białko<br>4.38 g<br>8.76% | 📦 Węglowod.<br>12.33 g<br>4.57% | 👁️ Tłuszcze<br>2.60 g<br>3.71% | 🌾 Błonnik<br>0.80 g<br>3.2% | <b>GDA</b><br><b>4.37%</b> |
|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------|



### Składniki

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



### Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

