



Owsianka 1,5% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★(8)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

283 kcal / 1 porcję (368 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 76.88 kcal 3.84%	Białko 3.02 g 6.04%	Węglowod. 13.99 g 5.18%	Tłuszcze 1.45 g 2.07%	Błonnik 1.17 g 4.68%	GDA 3.84 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 100g
- Żurawina suszona - 18g (1 ½ łyżki stołowej)



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!

