



## Owsianka 2% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★(4)

🕒 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%	<b>GDA</b> <b>4.41 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------



### 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!

