



## Owsianka 2% z kiwi i bananem

★★★★★ (10)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**253 kcal** / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>79.75 kcal</b> 3.99%	🍗 Białko <b>3.19 g</b> 6.38%	🍞 Węglowod. <b>13.53 g</b> 5.01%	🍖 Tłuszcze <b>1.83 g</b> 2.61%	🌾 Błonnik <b>1.00 g</b> 4%	<b>GDA</b> <b>3.99 %</b>
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 200g (3/4 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (1/2 sztuki)
- Banan - 60g

### 👨‍🍳 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:** Kiwi optucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Banana obierz i pokrój w plasterki. Owoce dodaj do owsianki.

Smacznego!

