



Owsianka 0,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★ (5)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 96.43 kcal 4.82%	Białko 4.55 g 9.1%	Węglowod. 13.91 g 5.15%	Tłuszcze 3.11 g 4.44%	Błonnik 1.49 g 5.96%	GDA 4.82 %
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 60g
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



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 pestkami słonecznika.

Smacznego!

