



Owsianka 1,5% z orzechami laskowymi

★★★★★ (17)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 148.83 kcal 7.44%	🥩 Białko 5.63 g 11.26%	📦 Węglowod. 14.57 g 5.4%	🍷 Tłuszcze 8.41 g 12.01%	🌾 Błonnik 1.81 g 7.24%	GDA 7.44 %
---	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Przełóż do miski i posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

Smacznego!

