



## Owsianka 2% z orzechami i pomarańczą

★★★★★(3)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>108.71 kcal</b> 5.44%	🍲 Białko <b>4.31 g</b> 8.62%	📦 Węglowod. <b>11.91 g</b> 4.41%	🍷 Tłuszcze <b>5.45 g</b> 7.79%	🌾 Błonnik <b>1.29 g</b> 5.16%	<b>GDA</b> <b>5.44 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 1/2 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 ołucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

