



## Owsianka 1,5% z pestkami dyni

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**274 kcal** / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>101.30 kcal</b> 5.07%	🍲 Białko <b>5.13 g</b> 10.26%	📦 Węglowod. <b>12.63 g</b> 4.68%	🍷 Tłuszcze <b>3.77 g</b> 5.39%	🌾 Błonnik <b>0.96 g</b> 3.84%	<b>GDA</b> <b>5.07 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 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.

**KROK 2:** Przełóż do miski. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

