



Owsianka 1,5% z morelą i migdałami

★★★★★(3)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

261 kcal / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

85.43 kcal

4.27%



Białko

4.20 g

8.4%



Węglowod.

10.40 g

3.85%



Tłuszcze

3.34 g

4.77%



Błonnik

1.03 g

4.12%

GDA

4.27%



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Morele - 45g (sztuka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Morelę dokładnie umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.**KROK 3:** Przełóż do miski, dodaj pokrojoną morelę. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

