



Owsianka na mleku 0,5% tłuszczu

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

203 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 75.33 kcal 3.77%	🥩 Białko 4.43 g 8.86%	📦 Węglowod. 12.23 g 4.53%	👁️ Tłuszcze 1.24 g 1.77%	🌾 Błonnik 0.77 g 3.08%	GDA 3.77%
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki st ołowe)



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

