



## Owsianka na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**218 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>83.81 kcal</b> 4.19%	🥩 Białko <b>4.38 g</b> 8.76%	📦 Węglowod. <b>12.42 g</b> 4.6%	👤 Tłuszcze <b>2.16 g</b> 3.09%	🌾 Błonnik <b>0.80 g</b> 3.2%	<b>GDA</b> <b>4.19 %</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (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.

Smacznego!

