



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 83.81 kcal 4.19%	🥩 Białko 4.38 g 8.76%	📦 Węglowod. 12.42 g 4.6%	🍷 Tłuszcze 2.16 g 3.09%	🌾 Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 4.19 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

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



Sposób przyrządzenia

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

Smacznego!

