



Owsianka na mleku 3,2% tłuszczu

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 96.19 kcal 4.81% | 🥩 Białko 4.29 g 8.58% | 📦 Węglowod. 12.24 g 4.53% | 👤 Tłuszcze 3.66 g 5.23% | 🌾 Błonnik 0.80 g 3.2% | GDA 4.81 % |
|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Mleko UHT, 3,2% 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. Przełóż do miski.

Smacznego!

