



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 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

