



## Owsianka 1,5% z orzechami włoskimi

★★★★★(6)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**192 kcal** / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>132.24 kcal</b> 6.61%	🥩 Białko <b>5.44 g</b> 10.88%	🍞 Węglowod. <b>14.77 g</b> 5.47%	🍷 Tłuszcze <b>6.34 g</b> 9.06%	🌾 Błonnik <b>1.40 g</b> 5.6%	<b>GDA</b> <b>6.61 %</b>
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Przełóż do miski i posyp orzechami.

Smacznego!

