



Owsianka 1,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★(5)

8 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

277 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 98.88 kcal 4.94%	Białko 3.97 g 7.94%	Węglowod. 17.63 g 6.53%	Tłuszcze 1.84 g 2.63%	Błonnik 1.19 g 4.76%	GDA 4.94 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (½ garści)



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.

KROK 2: Banany pokrusz i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.

Smacznego!

