



## Owsianka 0,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★(5)



10 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**203 kcal** / 1 porcję (210 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>96.43 kcal</b> 4.82%	Białko <b>4.55 g</b> 9.1%	Węglowod. <b>13.91 g</b> 5.15%	Tłuszcze <b>3.11 g</b> 4.44%	Błonnik <b>1.49 g</b> 5.96%	<b>GDA</b> <b>4.82 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 120g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 60g
- Słonecznik, nasiona - 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. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasterki. Dodaj do owsianki. Całość posyp pestkami słonecznika.

*Smacznego!*

