



Owsianka 1,5% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★(11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

205 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 105.31 kcal 5.27%	Białko 4.71 g 9.42%	Węglowod. 14.22 g 5.27%	Tłuszcze 3.92 g 5.6%	Błonnik 1.50 g 6%	GDA 5.27 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- 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!

