



## Owsianka 1,5% z truskawkami i migdałami

★★★★★(11)

8 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**226 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>89.66 kcal</b> 4.48%	Białko <b>4.28 g</b> 8.56%	Węglowod. <b>10.73 g</b> 3.97%	Tłuszcze <b>3.73 g</b> 5.33%	Błonnik <b>1.30 g</b> 5.2%	<b>GDA</b> <b>4.48 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Truskawki - 50g (1/3 szklanki)
- Migdały, płatki - 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:** Przelóż do miski, dodaj przekrojone na pół truskawki. Całość posyp migdałami.

*Smacznego!*

