



Owsianka 2% z orzechami i pomarańczą

★★★★★(3)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 108.71 kcal 5.44%	Białko 4.31 g 8.62%	Węglowod. 11.91 g 4.41%	Tłuszcze 5.45 g 7.79%	Błonnik 1.29 g 5.16%	GDA 5.44 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 ½ łyżki stołowej)



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 opłucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

