



Owsianka 2% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★(1)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 103.44 kcal 5.17%	Białko 4.36 g 8.72%	Węglowod. 13.85 g 5.13%	Tłuszcze 4.01 g 5.73%	Błonnik 1.52 g 6.08%	GDA 5.17 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (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!

