



Owsianka na mleku 1,5% tłuszczu

★★★★★(6)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

218 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 83.81 kcal 4.19%	Białko 4.38 g 8.76%	Węglowod. 12.42 g 4.6%	Tłuszcze 2.16 g 3.09%	Błonnik 0.80 g 3.2%	GDA 4.19 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

Smacznego!

