



## Owsianka 2% z migdałami

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**343 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>122.61 kcal</b> 6.13%	🍲 Białko <b>5.64 g</b> 11.28%	📦 Węglowod. <b>12.16 g</b> 4.5%	🍷 Tłuszcze <b>6.13 g</b> 8.76%	🌾 Błonnik <b>1.45 g</b> 5.8%	<b>GDA</b> <b>6.13 %</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki st. ołowe)
- Migdały, płatki - 20g (2 łyżki st. ołowe)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

**KROK 2:** Przełóż do miski i posyp migdałami.

Smacznego!

