



## Owsianka 0,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★(2)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**239 kcal** / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                    |  |                                      |                                     |                             |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>103.89 kcal</b><br>5.19% | 🍗 Białko<br><b>4.17 g</b><br>8.34% | 📦 Węglowod.<br><b>20.45 g</b><br>7.57% | 🍷 Tłuszcze<br><b>1.13 g</b><br>1.61% | 🌾 Błonnik<br><b>1.44 g</b><br>5.76% | <b>GDA</b><br><b>5.19 %</b> |
|---|------------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)

### 👨‍🍳 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:** Banany pokrusz i dodaj do owsianki razem z rodzynkami.

Smacznego!

