



Owsianka 2% z migdałami

★★★★★ (5)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

343 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 122.61 kcal 6.13%	Białko 5.64 g 11.28%	Węglowod. 12.16 g 4.5%	Tłuszcze 6.13 g 8.76%	Błonnik 1.45 g 5.8%	GDA 6.13 %
---	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

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

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!

