



## Owsianka na mleku 2% tłuszczu

★★★★★ (9)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**227 kcal** / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 87.35 kcal 4.37%	🥩 Białko 4.38 g 8.76%	🍞 Węglowod. 12.33 g 4.57%	🌿 Tłuszcze 2.60 g 3.71%	🌾 Błonnik 0.80 g 3.2%	<b>GDA</b> <b>4.37 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% 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!

