



Owsianka 1,5% z jagodami i migdałami

★★★★★(6)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 91.85 kcal 4.59%	🍲 Białko 4.47 g 8.94%	📦 Węglowod. 10.97 g 4.06%	🍷 Tłuszcze 3.78 g 5.4%	🌾 Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 4.59 %
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stółowe)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stółowa)

👨‍🍳 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: Jagody bardzo dokładnie umyj i dodaj do owsianki razem z migdałami.

Smacznego!

