



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!

