



## Owsianka 0,5% z pestkami dyni

★★★★★ (5)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**278 kcal** / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.29 kcal 4.96%	🥩 Białko 5.60 g 11.2%	🍞 Węglowod. 10.61 g 3.93%	🌿 Tłuszcze 4.21 g 6.01%	🌾 Błonnik 0.87 g 3.48%	<b>GDA</b> <b>4.96 %</b>
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Dynia, pestki - 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. Posyp pestkami dyni.

Smacznego!

