



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%	GDA 4.96 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

