



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Owsianka 0,5% z malinami



Owsianka 0,5% z malinami

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 80.33 kcal 4.02%	🥩 Białko 4.41 g 8.82%	📦 Węglowod. 12.11 g 4.49%	👉 Tłuszcze 2.55 g 3.64%	🌾 Błonnik 2.22 g 8.88%	GDA 4.02 %
---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- Słonecznik, nasiona - 10g (łyżka stołowa)



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, dodaj maliny. Całość posyp nasionami słonecznika.

Smacznego!

