



Owsianka 0,5% z morelą i migdałami

★★★★★(2)

8 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

223 kcal / 1 porcję (255 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 87.31 kcal 4.37%	Białko 4.43 g 8.86%	Węglowod. 11.53 g 4.27%	Tłuszcze 2.99 g 4.27%	Błonnik 1.24 g 4.96%	GDA 4.37%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stółowe)
- Morele - 45g (sztućka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stółowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Morelę dokładnie umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.**KROK 3:** Przełóż do miski, dodaj pokrojoną morelę. Całość posyp migdałami.

Smacznego!

