



## Owsianka 1,5% z orzechami laskowymi

★★★★★ (17)

🕒 8 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**223 kcal** / 1 porcję (150 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>148.83 kcal</b> 7.44%	🥩 Białko <b>5.63 g</b> 11.26%	📦 Węglowod. <b>14.57 g</b> 5.4%	🐟 Tłuszcze <b>8.41 g</b> 12.01%	🌾 Błonnik <b>1.81 g</b> 7.24%	<b>GDA</b> <b>7.44 %</b>
---	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy laskowe - 15g (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 i posyp posiekanymi orzechami laskowymi.

Smacznego!

