



Owsianka 2% z orzechami i pomarańczą

★★★★★(3)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (258 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 108.71 kcal 5.44%	🍲 Białko 4.31 g 8.62%	📦 Węglowod. 11.91 g 4.41%	🍷 Tłuszcze 5.45 g 7.79%	🌾 Błonnik 1.29 g 5.16%	GDA 5.44%
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 172.5g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 50g
- Orzechy włoskie tarte - 15g (1 1/2 łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Przełóż do miski.

KROK 2: Pomarańczę ołucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

