



Owsianka 1,5% z malinami

★★★★★ (7)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (320 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 79.63 kcal 3.98%	🥩 Białko 4.19 g 8.38%	📦 Węglowod. 10.94 g 4.05%	👉 Tłuszcze 2.95 g 4.21%	🌾 Błonnik 1.88 g 7.52%	GDA 3.98 %
--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (½ 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!

