



## Owsianka 1,5% z morelą i migdałami

★★★★★(3)

8 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**261 kcal** / 1 porcję (305 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>85.43 kcal</b> 4.27%	Białko <b>4.20 g</b> 8.4%	Węglowod. <b>10.40 g</b> 3.85%	Tłuszcze <b>3.34 g</b> 4.77%	Błonnik <b>1.03 g</b> 4.12%	<b>GDA</b> <b>4.27 %</b>
--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Morele - 45g (sztućka)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)



### 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!

