



## 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!

