



## Owsianka 2% z truskawkami, borówkami i orzechami

★★★★★ (16)

10 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**177 kcal** / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                               |                                      |                                    |                                   |                             |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>95.49 kcal</b><br>4.77% | Białko<br><b>3.50 g</b><br>7% | Węglowod.<br><b>12.06 g</b><br>4.47% | Tłuszcze<br><b>4.30 g</b><br>6.14% | Błonnik<br><b>1.56 g</b><br>6.24% | <b>GDA</b><br><b>4.77 %</b> |
|--|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Borówki amerykańskie - 50g (⅓ szklanki)
- 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. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Owoce umyj, oczyść, truskawki pokrój w półplasterki. Dodaj do owsianki, dodaj też borówki, całość posyp orzechami.

Smacznego!

