



## Owsianka 2% z pomarańczą i słonecznikiem

★★★★★(1)

🕒 10 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**212 kcal** / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>103.44 kcal</b> 5.17%	🍲 Białko <b>4.36 g</b> 8.72%	📦 Węglowod. <b>13.85 g</b> 5.13%	🍖 Tłuszcze <b>4.01 g</b> 5.73%	🌾 Błonnik <b>1.52 g</b> 6.08%	<b>GDA</b> <b>5.17 %</b>
---	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 60g
- 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. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasteczki. Dodaj do owsianki. Całość posyp pestkami słonecznika.

Smacznego!

