



Owsianka 0,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★ (2)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

239 kcal / 1 porcję (230 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

103.89 kcal

5.19%



Białko

4.17 g

8.34%



Węglowod.

20.45 g

7.57%



Tłuszcze

1.13 g

1.61%



Błonnik

1.44 g

5.76%

GDA

5.19 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (1/2 garści)



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: Banany pokrusz i dodaj do owsniarki razem z rodzynkami.

Smacznego!

