



Owsianka 2% z orzechami i rodzynkami

★★★★★ (13)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

354 kcal / 1 porcję (293 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

121.00 kcal

6.05%



Białko

4.62 g

9.24%



Węglowod.

17.05 g

6.31%



Tłuszcze

4.41 g

6.3%



Błonnik

1.43 g

5.72%

GDA

6.05 %



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 22.5g (1 ½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje.

KROK 2: Przełóż do miski i posyp orzechami i rodzynkami.

Smacznego!

