



Owsianka 1,5% z pomarańczą i żurawiną

★★★★★ (8)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

283 kcal / 1 porcję (368 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

76.88 kcal

3.84%



Białko

3.02 g

6.04%



Węglowod.

13.99 g

5.18%



Tłuszcze

1.45 g

2.07%



Błonnik

1.17 g

4.68%

GDA

3.84 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Pomarańcza - 100g
- Żurawina suszona - 18g (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. Przełóż do miski.

KROK 2: Pomarańczę umyj, obierz i pokrój w kosteczkę lub półplasterki. Dodaj do owsianki. Całość posyp żurawiną.

Smacznego!

