



Owsianka 2% z kiwi i bananem

★★★★★ (10)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

253 kcal / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

79.75 kcal

3.99%



Białko

3.19 g

6.38%



Węglowod.

13.53 g

5.01%



Tłuszcze

1.83 g

2.61%



Błonnik

1.00 g

4%

GDA

3.99%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Banan - 60g



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: Kiwi opłucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Banana obierz i pokrój w plasterki. Owoce dodaj do owsianki.

Smacznego!

