



Owsianka 0,5% z malinami

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

217 kcal / 1 porcję (270 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

80.33 kcal

4.02%



Białko

4.41 g

8.82%



Węglowod.

12.11 g

4.49%



Tłuszcze

2.55 g

3.64%



Błonnik

2.22 g

8.88%

GDA

4.02 %



Składniki

- Mleko UHT, 0,5% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)
- 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.

KROK 2: Przełóż do miski, dodaj maliny. Całość posyp nasionami słonecznika.

Smacznego!

