



Kokosowa owsianka z mango

★★★★★(3)



15 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

278 kcal / 1 porcję (276 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

100.60 kcal

5.03%



Białko

1.97 g

3.94%



Węglowod.

16.30 g

6.04%



Tłuszcze

3.83 g

5.47%



Błonnik

1.92 g

7.68%

GDA

5.03 %



Składniki

- Mango - 140g (½ sztuki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)
- Płatki owsiane górskie - 50g (5 łyżek stołowych)
- Dynia, pestki - 10g (łyżka stołowa)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Woda - 120g (½ szklanki)
- Banan - 100g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do rondelka wlać mleko i wodę i zagotować. Następnie wrzucić płatki owsiane i gotować na małym ogniu kilka minut do zgęstnienia.

KROK 2: Gotową owsiankę przełożyć do miseczki i wymieszać z połową mango i pestkami dyni. Następnie dodać plasterki banana, resztę mango i wiórki kokosowe.

Smacznego!

