



## Owsianka na mleku 3,2% tłuszczu

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

250 kcal / 1 porcję (260 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.19 kcal

4.81%



Białko

4.29 g

8.58%



Węglowod.

12.24 g

4.53%



Tłuszcze

3.66 g

5.23%



Błonnik

0.80 g

3.2%

GDA

4.81 %



## Składniki

- Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 30g (3 łyżki stołowe)



## 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.

Smacznego!

