



Owsianka 1,5% z orzechami włoskimi

★★★★★ (6)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

192 kcal / 1 porcję (145 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

132.24 kcal

6.61%



Białko

5.44 g

10.88%



Węglowod.

14.77 g

5.47%



Tłuszcze

6.34 g

9.06%



Błonnik

1.40 g

5.6%

GDA

6.61 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 115g (½ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 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 i posyp orzechami.

Smacznego!

