



Owsianka 1,5% z rodzynkami i bananami

★★★★★ (5)



8 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

277 kcal / 1 porcję (280 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

98.88 kcal

4.94%



Białko

3.97 g

7.94%



Węglowod.

17.63 g

6.53%



Tłuszcze

1.84 g

2.63%



Błonnik

1.19 g

4.76%

GDA

4.94 %



Składniki

- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 15g (½ garści)



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: Banany pokrusz i razem z rodzynkami dodaj do owsianki.

Smacznego!

